www.formsante.com.tr

formsanté

AĞUSTOS 2017/08 FİYATI 8 TL

Hediye
DÜŞÜK KALORİLİ LEZZETLER

HIZLA İNCELİN
Dyt. Ferin Batman'dan son 3 kilo diyeti

HANGİ VİTAMİNİ NASIL ALMALI?

ACİL ESTETİK PLANI

Hayatınızı negatiften pozitife çevirmenin yolları

Güzel & Fit
Başak Parlak

SIKILAŞIN FORMA GİRİN
Pratik egzersizler

YAZA ÖZEL CİLT BAKIM REHBERİ

formsanté NO: 283 AĞUSTOS 2017



formsanté

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI
Cem M. Başar
YAYIN DİREKTÖRÜ Ferhan Kaya Poroy
fkaya@doganburda.com
YAYIN YÖNETMENİ Ruken Akbay Gürtaş *(Sorumlu)*
rakbay@doganburda.com
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Deran Çetinsaraç
dcetinsarac@doganburda.com
KREATİF DİREKTÖR Mazhar Bilgiç
mbilgic@doganburda.com
SAYFA TASARIMI Canan Nakip Yüksek
cnakip@doganburda.com
MARKA MÜDÜRÜ Arzu Sözeri
asozeri@doganburda.com
HABER EDİTÖRÜ Ayşegül Uyanık Örnekal
auyanik@doganburda.com
KATKIDA BULUNANLAR
Aytaç Özkardaş Gozzi *aytac.gozzi@gmail.com*
Nevin Yönter, Ozan Kutsal

ANKARA TEMSİLCİSİ Erdal İpekeşen
***Tel:** 0312 207 00 70 - 207 00 95*
YÖNETİM
SATIŞ DİREKTÖRÜ VE TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ
Mehmet Taşkın
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
REKLAM
GRUP BAŞKANI Koray Bilici
GRUP BAŞKAN YARDIMCISI Neslihan Can
SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Ebru Elçi, Dilhan Çekiçer
SATIŞ MÜDÜRLERİ Ecem Akgün, Hülya Hankendi
REKLAM TEKNİK Ayfer Kaygun Buka Tel: 0212 336 53 62
Şaban Yazır Tel: 0212 336 53 61
Faks: 0212 336 53 90

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ
Seren Urun Güven
REZERVASYON
Tel: 0212 336 53 00-57-59 Faks: 0212 336 53 92-93
ANKARA REKLAM BÖLGE TEMSİLCİSİ
Sezinur Balıkçıoğlu *Tel: 0312 207 00 72-73*
HEDEF SAYFALAR
Tel: 0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91
Trump Towers Kule 2, Kat: 24 34387 Şişli/İstanbul

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ

ALMANYA
Michael Neuwirth
T. +49 89 9250 3629
Michael.Neuwirth@burda.com
Julia Mund
T +49 89 92 50 31 97
Julia.Mund@burda.com
AVUSTURYA
Christina Bresler
T +43 1 230 60 30 50
Christina.Bresler@burda.com
İSVİÇRE
Goran Vukota
T. +41 44 81 02 146
goran.vukota@burda.com

FRANSA/LÜKSEMBURG
Marion Badolle-Feick
T. +33 1 72 71 25 24
marion.badolle-feick@burda.com
İTALYA
Mariolina Siclari
T. +39 02. 91 32 34 66
mariolina.siclari@burda.com
İNGİLTERE/İRLANDA
Jeannine Soeldner
T. +44 20 3440 5832
jeannine.soeldner@burda.com
ABD+KANADA+MEKSİKA
Salvatore Zammuto
T. +1 212 884 48 24
salvatore.zammuto@burda.com

YÖNETİM YERİ
Trump Towers Kule 2, Kat: 21-24 34387 Şişli/İstanbul
Tel: 0212 410 34 99 - 410 33 82 Faks: 0212 410 34 68
BASKI: *GD Ofset Mat.Tic.San.A.Ş.*
Deposite İş Merkezi A5 Blok 4. Kat No:407 İkitelli OSB
Başakşehir-İSTANBUL Tel: (+90 212) 671 91 00 Sertifika No: 32211

DAĞITIM: *Yaysat A.Ş. 0212 622 22 22 Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık*
DB OKUR HİZMETLERİ HATTI: *(0 212) 478 0 300*
okurhizmetleri@doganburda.com
FIPP *üyesidir*
DB ABONE HİZMETLERİ HATTI:
(0 212) 478 0 300 Faks: (0 212) 410 35 12 - 13
abone@doganburda.com - www.doganburda.com
Her gün saat 09:00 - 22:00 arasında hizmet verilmektedir.
Formsanté dergisi Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır.

EDİTÖR

Ruken Akbay Gürtaş *rakbay@doganburda.com*



Plajlar bizi bekler

Yaz bitmeden...

Plajların keyfini çıkarmak için son bir ayınız. Hazırım tam bir Formsanté kadınıyım diyorsanız, ne mutlu size. Buyrun önden gidin, tüm yollar plaja çıkar. Yok hala hazır değilim diyorsanız, istediğiniz güveni size vermek için harika bir ağustos sayısı var elinizde. Kısa sürede son 3 kilonuzu verdirecek beş günlük planı Diyetisyen Ferin Batman hazırladı. Fitness eğitmeni Esra Tulu, baştan aşağı forma girmenizi sağlayacak total body egzersizlerini gösterdi. Hiç zamanım yok diyenleri de unutmadık. Estetisyenlerle görüşerek hazırladığımız estetik dosyamız kısa sürede sizi bikini vücuduna kavuşturacak pratik yöntemlerden oluşuyor. Önermesi bizden uygulaması ise size kalıyor. Sıcakların bunaltmadığı, enerjinizin her daim yüksek kalacağı bir ağustos ayı diliyoruz. Sonbaharın serin rüzgarları başlarken görüşmek üzere. Keyifli okumalar dileriz...

Ruken Akbay Gürtaş

formsanté

İÇİNDEKİLER

Ağustos 2017

Bu ay kapakta

Diyet | 20
Dyt. Ferin Batman'ın son 3 kilo diyetiyle hızla incelin

Fitness | 26
Pratik egzersizlerle sıkılaşın, forma girin

Bakım | 46
Güneşin etkilerinden kendinizi koruyarak güzelleşmeye devam!

Estetik | 58
Son dakikacıları kurtaracak estetik çözümler

Psikoloji | 70
Hayatınızı negatiften pozitife çevirmenin yolları

Röportaj | 74
"Şevkat Yerimdar"ın güzel oyuncusu Başak Parlak formunu düzenli spora borçlu

Öneri | 84
Hangi vitamini nasıl almanız gerektiğini biliyor musunuz?



40



KAPAK FOTOĞRAFI **MURAT SARGIN**

74

Başak Parlak

Güzel Görün

Estetik | 51
Cilt lekelerine lazer dokunuşu

Güzellik | 52
Yaz akşamlarına damgasını vuracak hafif & sıcak kokular

Bakım | 54
Tepeden tırnağa bakımınızı yapacak yağlar ve faydaları

Makyaj | 56
Bronz bir dokunuş, canlı renklerle yaz makyajı tüyoları



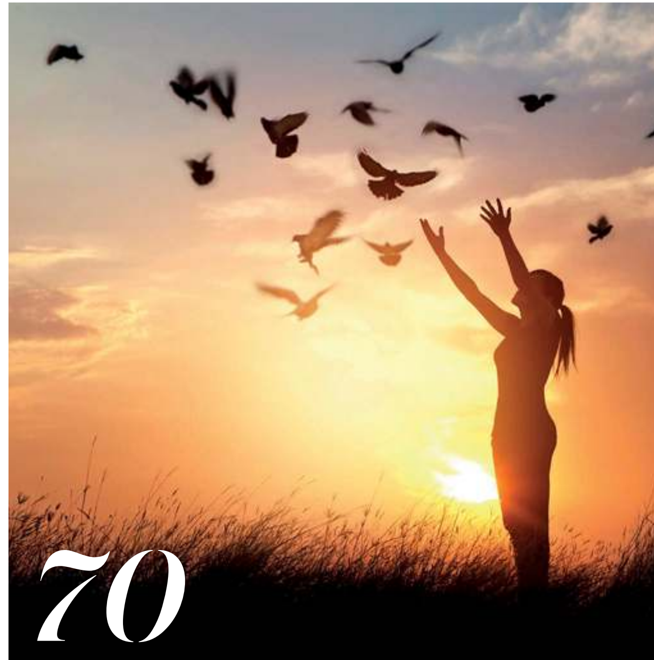
52

Her ay

AJANDA→ 6 FİTNESS RAPORU→ 8
BESLENME RAPORU→ 10 SAĞLIK RAPORU→ 12
VİTAMİN RAPORU→ 14 YENİLER→ 16
BİZE SORUN→ 94 KÜLTÜR SANAT→ 98







Fit Ol

Beslenme | 32
Kuantum beslenmeyle hücrelerinize kadar inmenin yollarını Dr. Ayşegül Çoruhlu anlatıyor

Egzersiz | 36
Suda, havuzda yapabileceğiniz egzersizleri uzmanından öğrendik

Stil | 40
Su sporlarını yaparken hem konfor sağlayan hem de sizi şık gösterecek alternatifler

İyi Yaşa

Cinsellik | 64
Resimli Aşk Ansiklopedisi'nin sayfalarını sizin için karıştırdık

Yemek | 88
Havuz partisine eşlik edecek birbirinden lezzetli tarifler





AĞUSTOS 2017

AJANDA08

Bu ay seçenek çok. Siz ne yapmak istediğinize karar verdiniz mi?

Serinleyin

SINIRSIZ YÜZME KEYFİ
Belek



Akdeniz'in kalbi Belek'te yeşilin her tonunu barındıran çam ormanlarının arasına gizlenmiş Titanic Deluxe Belek, doğanın ortasında muhteşem sahili ve farklı yapıda havuzlarıyla doyasıya bir yaz tatili yapmak isteyenleri bekliyor. Sadece tesis içerisinden ulaşılabilen ve Titanic misafirlerinin kullanımına açık özel bir alanda konumlanan sahile bir yanda yemyeşil doğanın, bir yanda Titanic Golf Club'ın eşlik ettiği büyüleyici bir nehir yolculuğuyla ulaşabilirsiniz.

Başvurun

OUTDOOR FESTİVALİ
İsviçre



Her sene sporcuların heyecanla beklediği The North Face Mountain Festival, Lauterbrunnen'e büyük bir coşkuyla geri dönüyor. Outdoor tutkunlarını bir araya getiren festival, bu yıl 14-17 Eylül 2017 tarihleri arasında Eiger Dağı'nın eteklerinde yapılacak. Festivale katılanlar büyüleyici Alp manzarasında tırmanış, yamaç paraşütü, koşu, kanyon yürüyüşleri yapabilecek. Erken dönem avantajlı biletleri satışa çıktı, kaçırmayın.

Forma girin

KULLANDIKÇA ÖDEYİN
Erenköy

"Flex your body, strength your mind" sloganıyla Erenköy Bağdat Caddesi'nde hizmet vermeye başlayan The Studio Flex, keşfeden ve özgür hissetmek isteyen insanları yepyeni bir anlayış ile buluşturuyor. Bu salon, Türkiye'nin ilk Franchise stüdyo salonu olarak açıldı. Üstelik, üyeler sabit ücret olmadan, kullandığı kadar ödeme yapıyor. Ağırlıklı olarak Personal Trainer, pilates reformer, grup dersleri olarak pilates, yoga, zumba ve body workout yapılıyor.



Koşun

AÇIK HAVADA SPOR YAPIN
Levent



Yazın gelmesiyle açık havaya taşınan spor, Wyndham Grand İstanbul Levent'te bulunan Qualitasspa Sağlıklı Yaşam Merkezi'nde en yeni spor aletleri ile birlikte hem bol oksijenle hem de keyifle yapılıyor. Merkezde, geniş fitness alanı, pilates stüdyo, spinning stüdyo, fonksiyonel stüdyo, açık-kapalı havuz bulunuyor. Ayrıca koşuya meraklı olan sporseverler için 200 metre uzunluğunda koşu pisti de sizi bekliyor.

İndirin

SPORUN ÖZGÜR HALİ
Mobil uygulama

Artık spor yapmamak için bahaneniz kalmadı. Siz de bir spor salonuna yazılıp çeşitli bahanelerle gidemeyenlerdenseniz Fithletic tam size göre bir uygulama. Fithletic istediğin yerde, istediğin zaman, istediğin aktiviteyi seçerek benzersiz bir spor deneyimi sunuyor. Mobil uygulama üzerinden spor salonu ve stüdyoların fotoğrafları, tesis özellikleri ve kullanıcı puanlarını inceleyip en uygun tesise günlük veya seanslık girebilirsiniz.



Gezin

ÇOCUKLARIN YARATICI DÜNYASI
Beyoğlu



Pera Müzesi, Çiftdüşün: Çiftgörü ve José Sancho sergilerinden ilhamla hazırlanan yaz atölyelerine katılan çocuk ve gençlerin yaratıcı dünyasını "Yaz Yaz Yaz" adlı sergiyle bir araya getiriyor. Sergi, 1 Ağustos-17 Eylül tarihleri arasında Pera Eğitim Atölyesi'ni renklendiriyor. Ücretsiz gezilebilecek sergide dört-altı yaş grubunun hazırladığı "sihirli plastik" ve kağıt tabaklarla gerçekleştirilen üç boyutlu hayvan ve akvaryum tasarımlarına mutlaka göz atın.

SEÇTİK

ÇEKİCİ MAVİ ULTRABOOST X

Kadın ayağının özgün şekline göre özel olarak tasarlanan ve koşu deneyimini daha da mükemmel hale getirmeyi hedefleyen Adidas UltraBoost X yeni mavi rengiyle satışa sunuldu. Ayakkabının belirgin taban kemeri, oyuk orta tabandan oluşuyor ve kadın ayağının şekline uyum sağlıyor. Kendine özgü bu tasarım, ayağa saran Primeknit örgü ile birlikte ise konfor ve destek sağlıyor.
Fiyatı, ₺719



FİTNESS Raporu



1 saat koşu ömrü 7 saat uzatıyor!

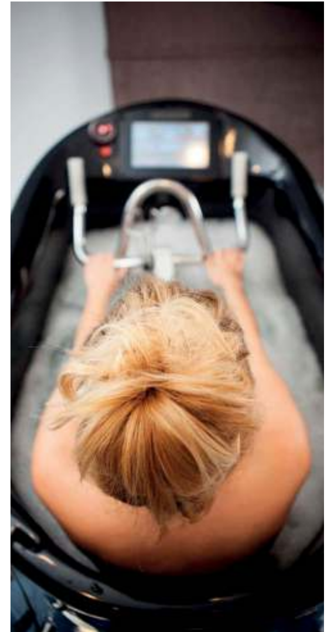
Koşu, yaşam süresini uzatmak için en etkili egzersiz olabilir. Yapılan bir araştırmaya göre yavaş ya da seyrek koşsalar, hatta sigara içseler, alkol kullansalar veya kilolu olsalar bile koşucuların, koşu yapmayanlara kıyasla ortalama üç yıl daha fazla yaşadığı bulundu. Diğer sporların hiçbiri insan ömrü üzerinde bu denli etkiye sahip değildi. Günlük beş dakika koşmak bile ömrü uzatıyor. İstanbul Aydın Üniversitesi VM Medical Park Florya Hastanesi'nden Opr. Dr. M. Melih Çiçek, Dallas'taki Cooper Enstitüsü'nde gerçekleştirilen araştırmayla ilgili şu bilgileri veriyor: "Araştırmacılar, haftada iki saat koşan birinin 40 yılda altı ayı koşarak harcayacağını, ömrünün 2,8 ile 3,2 yıl arasında uzayacağını buldu. Araştırmacılar somut olarak, bir saatlik koşunun, insan ömrüne istatiksel olarak ortalama yedi saat eklediğini bildiriyor."

SU ŞAKALARINA DİKKAT

Derinliği kestirilemeyen suya dalmak, yüksekten atlamak ölüm ya da felçle sonuçlanabilecek kazalara yol açabiliyor. Liv Hospital Omurga Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Çağatay Öztürk, "Aşırı yüksekten aşağı atlanıldığında su beton etkisi yaratarak vücutta kırılmalara, şuur kaybına sebep olabiliyor. Sığ suya balıklama atlama boyun kırıklarına yol açabiliyor. Omuriliğin hemen yakınında solunum merkezi bulunuyor. Kırılmaya bağlı omuriliğin birden şişmesi solunum merkezini etkiliyor ve boğulma meydana geliyor. Kişi boğulmaktan kurtulsa bile bu sefer onu felç olma riski bekliyor" diyor. Öte yandan sığ suya balıklama atlama sırasında kafanın sert zemine çarpmasıyla travmalar yaşanabiliyor ve boyun omurgasının zorlanmasıyla omurilikte hasarlar oluşuyor. Omuriliğin tamamı hasara uğradığında duyu ve hareket kaybı yaşanabiliyor. Omurilikteki sinir hücrelerini onarmak neredeyse imkansız olduğu için kişi ömür boyu tekerlekli sandalyeye mahkum kalabiliyor.

EN SERİN SPOR

Yaz sıcaklarında spor gözünüzde büyüyorsa serin bir alternatif: Hydroshape. Slimwell Konsept'te bulunan ileri teknoloji cihaz, serinde spor yapmanın keyfini yaşatırken, 16 jakuzi jeti ile masaj etkisi sayesinde hızlı ve orantılı incelme sağlıyor. Merkezde dört farklı teknolojik cihazla zayıflama, incelme, selülit tedavisi, vücut konturunu düzeltme gibi hizmetler veriliyor. Caddebostan'da bulunan Slimwell Konsept'in, ücretsiz deneme seanslarına katılarak bu deneyimi yaşayabilirsiniz.



Cildinizi Önemseyin!

Dünya çapında teşhis edilen her 3 kanser vakasından birini cilt kanseri oluşturuyor.[1] Melanom ve melanom harici cilt kanseri vakalarının artmasında uzun süreli güneş altında vakit geçirmek ve güneş yanığı geçmişi en büyük rolü oynuyor.[1] Kanserli lezyonlar; yüz, boyun, sırt ve kol gibi cildin güneşe (UVA ve UVB ışınlarına) daha çok maruz kalan kısımlarında ortaya çıkıyor.[2]

TR/COMM/1707/0010

"Basit önlemlerle sağlığınız için büyük fark yaratmak sizin elinizde!"

Bir cilt kanseri türü olan melanom, tüm cilt kanserinin %5'inden azını oluştururken, cilt kanseriyle ilişkili ölümlerin %75'inden fazlasından sorumlu.[1] Bu da çocukluk çağından başlayan ve ileri yaşlara doğru birikerek giden bir risk durumuna işaret ediyor. Basit önlemlerle sağlığınız için büyük fark yaratmak ise elinizde!

Harekete geçin!

1 Özellikle öğlen saatlerinde gölgede kaldığınızdan emin olun.

2 Cilt kanserini erken tanı ve tedavi sayesinde yenebileceğinizi unutmayın.

3 En az 15 faktörlü, UVA ve UVB faktörlü güneş kremi kullanın.

4 Cildinizde olağan dışı değişiklikler gördüğünüzde vakit kaybetmeden doktorunuza danışın.

UNUTMAYIN!

Cilt kanseri, en yüksek iyileşme oranına sahip, en çok tedavi edilebilir kanser çeşitleri arasındadır.[2]

Güneşe çıkmadan önce, **cilt kanserlerinin %90'ının önlenebilir olduğunu** aklınızdan çıkarmayın.[3]

[1] http://www.who.int/uv/faq/skincancer/en/index1.html
[2] http://www.euromelanoma.org/turkey/deri-kanseri-hakk%C4%B1nda
[3] https://www.melanoma.org/understand-melanoma/preventing-melanoma

Roche

BESLENME Raporu



HER DERDE DEVA

Sıcak yaz günlerinde düşük kalorili, sağlıklı ve hafif yemekler hazırlamak için zeytinyağı büyük önem taşıyor. Kozmetikten alternatif tıbba kadar hayatımızda önemli bir yeri olan bu mucizevi sıvı, sağlığımızı da koruyor. Sabah içilen bir kaşık zeytinyağı tansiyonu düşürmeye ve bağırsak kanserinden korunmaya yardımcı oluyor. Araştırmalar; düzenli olarak zeytinyağı tüketen kişilerin daha geç yaşlandığını, kansere yakalanma oranının daha düşük seyrettiğini ve kolesterol seviyesinin dengede olduğunu gösteriyor.

250 ml!

Eğer öğünlerde tatlı kaçamağı yapılırsa bu miktarın artırılarak, örneğin bir tanesi 250 kalori olan şekerpare için büyük bir bardak yani 250 ml su içilmesi gerekiyor.



HEM SERİN HEM SAĞLIKLI

Kavurucu sıcakların kendini iyiden iyiye hissettirdiği bugünlerde, sıvı ihtiyacımız oldukça artıyor. Serinlemek için genellikle asitli ve gazlı soğuk içecekleri tercih edilse de bu alışkanlıktan uzak durmak gerekiyor. Çünkü aşırı şeker, yüksek miktarda asit gibi birçok faktör, hem kilo almaya hem de mide rahatsızlıklarına yol açabiliyor. Bu nedenle serinlemek için başta su olmak üzere, sağlıklı içecekleri tercih etmek gerektiğini belirten Beslenme ve Diyet Uzmanı Müzeyyen Çelik, salatalıklı ayran tarifini Formsanté okurlarıyla paylaşıyor.

SALATALIKLI AYRAN

2 orta boy salatalığı su haline gelene kadar blender'dan geçirin. Üzerine 1 su bardağı yoğurt, 1/2 su bardağı süzme yoğurt, 1 şişe sade maden suyu, 3 su bardağı su, birer çay kaşığı nane ile fesleğen ekleyin. Bu içeceği yemeklerinizin yanında tüketerek tokluk sürenizi de uzatabileceğinizi unutmayın.



AYIN GÜZELİ

AY ÇEKİRDEĞİ

Yaz gecelerinin vazgeçilmez eşlikçilerinden olan ay çekirdeği, eğlenceli bir kuruyemiş olmanın ötesinde sağlık için de yararlı bir besin. Kalp-damar hastalıklarından kolesterole, depresyondan bağışıklığa dek birçok farklı rahatsızlığı gidermeye yardımcı olan ay çekirdeği, vitamin ve mineral bakımından da oldukça zengin. Örneğin, kalp-damar sağlığını güçlendiren E vitamini ile folat bu yemişte bol miktarda bulunuyor. 1/4 su bardağı ay çekirdeği, kişinin günlük E vitamini ihtiyacının yüzde 60'ından fazlasını içeriyor. Bu esansiyel vitamin, önemli bir antioksidan işlevi görerek, beyin sağlığını ve hücre zarlarını kızarıklık ile şişmeye karşı korumak için serbest radikallerin temizlenmesine yardımcı oluyor. Yüksek fitosterol içeriği ise sağlıklı kolesterol düzeyini destekliyor. 100 gram ay çekirdeği 584 kalori. Bunun yanı sıra içinde 51 gram yağ, 20 gram karbonhidrat ve 21 gram protein barındırıyor. Ancak tüketilen ay çekirdeğinin tuzsuz olmasına dikkat etmek gerekiyor.

40

40 yaşına kadar yumurtalarım için endişe etmeme gerek yok diye düşünüyorsanız bu rakamı 35 ve sonrasına çekebilirsiniz. Çoğu kadın yaklaşık 1-2 milyon yumurtayla doğuyor. Bu sayı ergenlik döneminde yarı yarıya düşüyor ve yaşla birlikte azalıyor. Özellikle 35 yaşından sonra hem sayıda hem de kalitedeki bu azalma hız kazanıyor.

SAĞLIK Raporu





Kireçlenmeye karşı kaslarınızı güçlendirin

En sık görülen eklem hastalığı olan kireçlenme özellikle ilerleyen yaşla birlikte artış gösteriyor. Hastalık, eklem kıkırdağının yapısının genetik etkenler, fazla kilo, kaza ya da herhangi bir travmaya bağlı bozulması sonucu gelişiyor. Kireçlenmenin, ağrı, eklemlerde tutukluk gibi belirtilerle ortaya çıktığını söyleyen Acıbadem Ankara Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Nural Aydın, hareketsiz yaşam ve kilo artışı durumunda şikayetlerde artış görüldüğünü belirtiyor. Kireçlenmede, bozulan kıkırdak dokunun yerine getirilmesinin mümkün olmadığını ifade eden Dr. Nural Aydın, bu nedenle kilo fazlası olan kişilerin, eklemlere binen yük miktarını azaltmak için egzersizle kaslarını güçlendirmesi gerektiğini söylüyor.

Lavanta yağı ile sakinleşin

Sakinleşmek, rahat bir uyku uyumak ve stres belirtilerini azaltmak için lavanta yağından destek alabilirsiniz. Fitoterapi Derneği Başkanı Prof. Dr. Ekrem Sezik, lavanta çiçeğinin faydalarıyla ilgili bilgiler paylaştı: "Çiçekler, Avrupa İlaç Kurumu tarafından geleneksel bitkisel tıbbi ürün olarak kabul edildi. Avrupa İlaç Kurumu, 'bitkinlik ve hafif stres belirtilerini hafifletme ve uykuya yardımcı olma' amaçları için değişik lavanta çiçeği preparatlarının bilhassa çaylarının kullanılabileceğini açıkladı."

DİŞ TELLERİ TARİH Mİ OLUYOR?

Teknoloji o kadar hızlı gelişiyor ki yılların diş teli bile bu güce direnemedi. Yerini artık yavaş yavaş yüksek teknoloji ile üretilen Invisalign gibi şeffaf diş kalıplarına bırakıyor. Bu şeffaf diş kalıpları hemen hemen hiç belli olmuyor ve istenildiği zaman da çıkartılabiliyor. Yani, "diş teli takınca çok çirkin duruyor" gibi dış görünüş kaygısı olmadan çok düzgün dişlere sahip olmak artık mümkün. DentGroup Ortodonti Uzmanı Dr. Cihan Çapan "Invisalign kalıpları şeffaf olduklarından dolayı hemen hemen hiç gözükmezler. Kimse ortodontik tedavi gördüğünüzü anlamaz. Konforludurlar; dudak ve dili rahatsız etmez ve istenildiğinde çıkartılabildiği için tedaviniz çok daha rahat geçer" diyor.

I ❤ WALNUTS

Cevizle daima zinde!









I ❤ WALNUTS

CaliforniaWalnut.com.tr /CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

0,25 g *Haftada üç gün veya daha fazla koşuyorsanız kas hücrelerinin kendini tamir edebilmesi ve yeniden yapılabilmesi için ekstra proteine ihtiyacınız oluyor. Uzmanlar bunun için her öğünde ağırlığına göre her kiloya 0,25 g protein içeren yemekler tüketilmesini öneriyor. Bu miktarı 100 g somon veya tofunun yanında 4 çorba kaşığı tam tahıllı noodle'dan alabilirsiniz.*



VİTAMİN Raporu

DEĞİŞTİRİN

Pesto sosu seviyorsanız size hem daha bütçe dostu hem de daha sağlıklı bir önerimiz var. Sosunuzu hazırlarken çam fıstığı yerine badem kullanabilirsiniz. Badem, çam fıstığına göre daha az doymuş yağ ve daha fazla protein içeriyor.

ZİNDELİK İÇİN MOR YİYİN

Yaz aylarında tabağınıza daha fazla mor sebze-meyve ekleyerek zindelik kazanabilirsiniz. Meyve ve sebzelerdeki mor renk, antosiyanini yani en güçlü antioksidanı temsil ediyor. Neler mi mor? Patlıcan, kırmızı pancar, mor lahana, kırmızı soğan, mor/kırmızı turp, incir, böğürtlen, siyah ahududu, yabanmersini, mor erik, kuru erik, mor üzüm, vişne, kiraz, kuş üzümü, siyah dut...



Günde 1/2 mango

Potasyum ve magnezyum açısından zengin olan mango, B2, B6, A, C, K vitaminleri ve folik asit içeriyor. Rengini içerdiği beta-karotenden alan bu tatlı meyve, antioksidan özelliğinin yanı sıra bağışıklık sistemi sağlığı için çok önemli. Bakterilere ve toksinlere karşı koruyucu etkisi olan mango, A vitamini ihtiyacını karşılıyor. Bu sayede dokulara zarar verebilecek serbest radikallere karşı bizi koruyor.

Sıvı tüketimine dikkat!

Çöl sıcakları bastırmışken sıvı tüketiminin nasıl ve ne kadar yapıldığı önem taşıyor. Üsküdar Üniversitesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Gizem Köse, bu konuda şu önerilerde bulunuyor: "Sıvı ihtiyacımızın arttığı bu dönemde terlemeseniz hatta hiç fark etmesiniz de deriden buhar yoluyla sıvı atılıyor. Bu yüzden kilo başına 30 ml kadar su tüketmeniz bu aylarda çok daha önemli. Su tüketiminiz 30ml/kg'a ulaşıyorsa (örneğin 70 kg iseniz 2 lt su) geriye kalan sıvı ihtiyacınızı maden suyu, taze sıkılmış meyve suyu, ayran, soğuk çorbalardan da karşılayabilirsiniz. Hatta su oranı yüksek olan kavun ve karpuzdan da birer porsiyon tüketerek hem bol sıvı hem de C vitamini alabilirsiniz."

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**

ALIŞVERİŞ

Vücut losyonu



1 LR Aloe Vera acil durum spreyi, **₺62,90** **2** L'Occitaine Rose Et Reines en Rouge vücut losyonu, **₺103** **3**Bath & Body Works Beach vücut losyonu, **₺79** **4** Avon True Nutra Effects Nemlendirici vücut losyonu, **₺12,95**

Oje



1 Flormar Breathing Color oje, **₺4,99** **2** Sally Hansen oje, **₺24,50** **3** Wet'n Wild metalik oje, **₺4,95** **4** Sephora Color Hit oje, **₺9,90** **5** Kiko Milano oje, **₺19,95**

Cilt



1 Teoxane Advanced Perfecting Shield kapatıcı özellikli krem Spf 30, **₺487** **2** Pure Beauty Pomegranete Urban Shield güneş jeli, **₺59,90** **3** Nuxe Splendieuse leke karşıtı bakım kremi SPF 20, **₺140** **4** Lierac Sebologie Imperfections Correction Regulating Solution akne karşıtı jel, **₺125**

SELÜLİTE SAVAŞ AÇIN

Selülit, adipozit denilen yağ hücrelerinin aşırı büyümesi ve bağ dokuya baskı yapması ile oluşuyor. Dermo Touch'ın inceltici ve sıkılaştırıcı jeli, bacak, basen, bel, göbek ve kol bölgesinde incelmeye, selülit görünümünde azalmaya ve cilt esnekliğinde artışa yardımcı oluyor. Yağ hücrelerinin parçalanmasını desteklerken yeni yağ hücrelerinin oluşumunu da engellemeyi hedefliyor. Yağlanmanın ve selülit görünümünün olduğu bölgede günde bir kez, aşağıdan yukarıya doğru dairesel hareketlerle masaj yaparak uygulanıyor. Ayrıntılı bilgi için www.fitback.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.



Fiyatı: ₺89

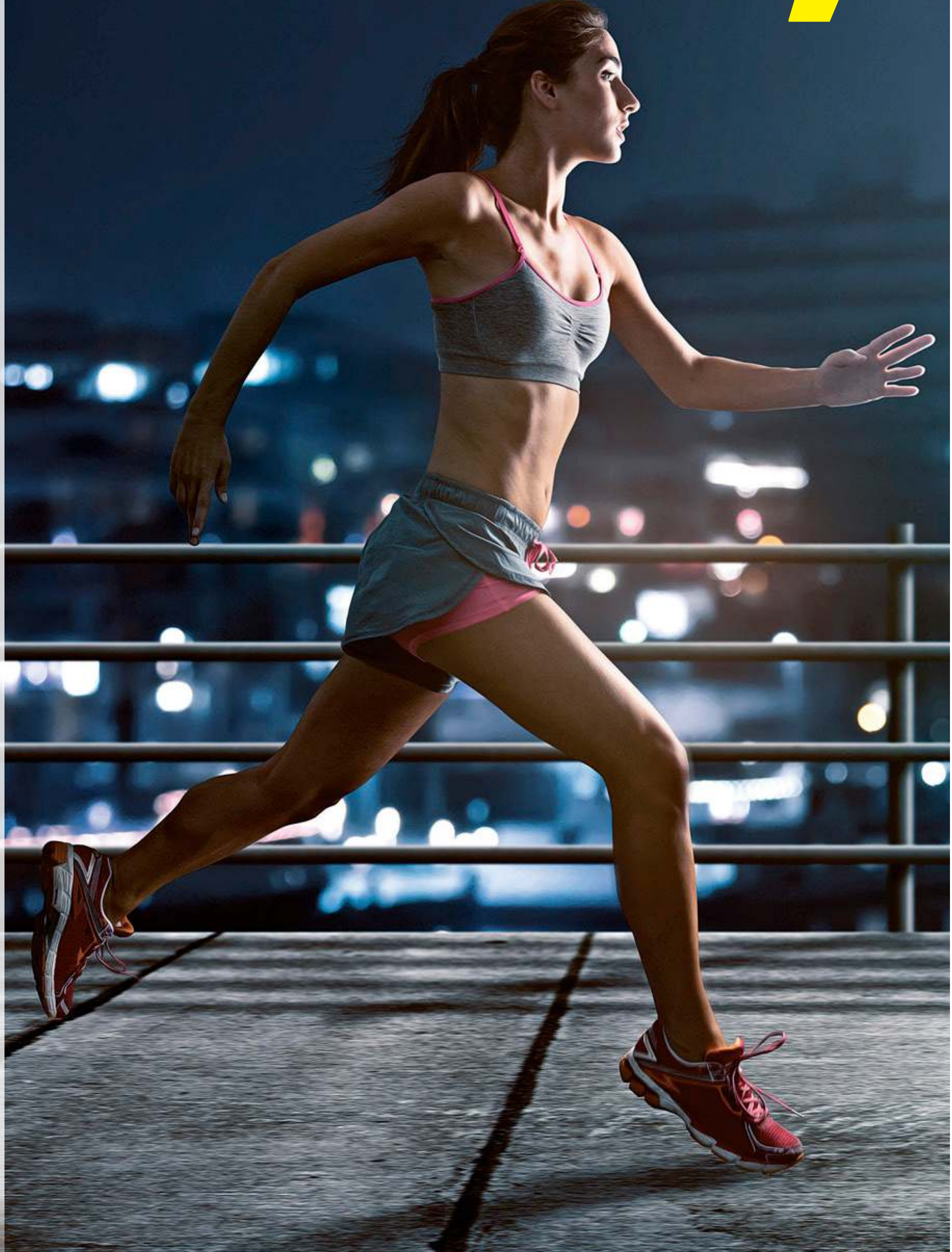
PAPATYA ÖZLÜ TEMİZLEME YAĞI İLE TANIŞIN!

Yves Rocher'nin yeni temizleme yağının içeriğindeki organik papatya öz suyunun hoş kokusu ve yumuşacık dokusu keyifli bir uygulama sunuyor. Cildinizi yumuşatan ve yatıştıran yapısı sayesinde cildiniz tahriş olmuyor. Temizleme yağı, su ile temasında yağ formunu akışkan formuna dönüştürerek ciltte yağlılık hissi bırakmıyor. Suya dayanıklı göz, dudak ve ten makyaj izlerinizi nazikçe silebiliyor. Formülü yüzde 91'den fazla doğal içeriğe sahip. Geri dönüştürülmüş plastikten elde edilen geri dönüşümlü ekolojik ambalajları sayesinde doğa dostu. Mineral yağ, renklendirici ve paraben içermiyor.



Fiyatı: ₺32,90

KOŞ



Gece Koşusu

Sıcak, nemli, yapış yapış yaz günlerinde güneş tepenizi delerken değil koşmak hareket etmek bile zorlayıcı olabiliyor. Birçok kişi koşu rutinlerine ara veriyor ya da koştukları süreyi azaltıyor. Bir diğer alternatif ise havanın serinlediği, yakıcı güneşin kaybolduğu gece saatlerinde koşmak.
Gece sokaklarda, parklarda, sahilde koşmanın insanı heyecanlandıran, koşuyu eğlenceli kılan bir yanı var. Tamamıyla farklı bir koşu deneyimi yaşatan gece koşuları gittikçe daha popüler hale geliyor. Adidas Geyik Koşuları bu yaz gece koşularını da takvimine ekledi. Yine Under Armour gece koşularına başladı. Güneş gözlüğünüzü evde bırakabilmeniz, havanın daha serin olması, her beş dakikada bir su içme ihtiyacı duymamanız dışında gece koşmanın birçok avantajı var. Gece her yer daha tenha, daha sessiz. Sizi engelleyen araç ve insan trafiği azalıyor. Geç saatlerde yapılan aktivite birçoğu için stresi düşürmek ve günü güzel bir şekilde noktalamak için harika bir yol. Yapılan araştırmalar akşam saatlerinde vücudun her zamankinden daha faza egzersize hazır olduğunu gösteriyor. Kalbiniz ve ciğerleriniz tam kapasite çalıştığı için daha zorlu ve daha uzun bir egzersiz yapabiliyorsunuz.

FİT OL



Diyet

O inatçı, son 3 kilo tamamen sizi terk edecek!

DURMAK YOK!



Yaz geldi diye fitness ve diyete ara vermek yok! 7/24 çalışmaya devam...



SON 3 KİLO DİYETİ

Kilo verme konusunda vücut belli bir sınıra geldikten sonra direnmeye başlar. Son 3 kilo diyetiyle vücudun direncini kırabilir, kalıcı olarak o son kilolardan kurtulabilirsiniz.

Deran Çetinsaraç

Diyetin ismi sadece son 3 kilo için gibi görünse de aslında Beslenme ve Diyet Uzmanı Ferin Batman, yeni çıkardığı kitabında sadece kilonuza değil bütünsel sağlığınıza odaklanmanıza yardımcı oluyor. Antioksidan değeri yüksek, pratik, tok tutan ve lezzetli tariflerden oluşan programların yanı sıra size vücudun kiloyla olan ilişkisi bilimsel temellere dayandırılarak anlatılıyor. Dyt. Batman, Formsanté okurlarına özel "Son 3 Kilo Diyeti" kitabını anlattı.

Dirençli kilo ne demek ve çoğunlukla bu kiloların sebebi ne oluyor?

Ne yaparsanız yapın kurtulamadığınız kilolar demektir. İdeal kiloya yaklaştıkça metabolik tutumluluk nedeniyle harcadığınız enerji azalıyor. Yani beden, yüksek kilodayken fazlalıkları hızlıca atmanız konusunda size yardım ediyor, siz ideal kiloya yaklaşırken ise kendini korumaya geçiyor. Siz son 3-5 kilo için hala mücadele ediyorken vücudunuz, sizden ayrılacak her bir gramı korumak için direniyor. İşte bu direncin adı kilo direnci. Kilo kaybı direncine katkıda bulunan 6 temel sistemik dengesizlik bulunuyor. Hepsi birlikte etken olabileceği gibi içlerinden sadece birinin öne çıkmasıyla da kilo kaybı direnci yaşanabiliyor: Hormonal bozukluklar (tiroit fonksiyon bozukluğu, insülin direnci, kortizon artışı, adrenal yorgunluk vb), vitamin mineral eksiklikleri, stres-uyku-sinir sistemi bozuklukları, sindirim bozuklukları, sistemik enflamasyon (vücuttaki nedeni bilinen/ bilinmeyen iltihap düzeylerinde artış) ve toksinler. Bu kitapta hangi nedenle kilo almış olursanız olun son kilolarınızdan kurtulmak için gereken çözümlere de yer verdim. Dirençli kilolar için de bu diyet uygulanır mı derseniz, metabolizma hızının düşüşünü koruma altına alan faktörler üzerinde çalıştığımızda ve besinlerin birbirleriyle etkileşimlerini dikkate alarak bir diyet programı planladığımızda kilo kaybı sistemleri yeniden aktifleşiyor ve direnen kilo diye bir durum kalmıyor.

BİR İNSAN İDEAL KİLOSUNU NASIL BİLEBİLİR, BUNUN GÖSTERGELERİ VAR MI?

İdeal kilo hesabı pratikte beden kütle indeksi dediğimiz değer hesaplanarak yapılıyor, vücut ağırlığınızı boyunuzun metre cinsinden karesine bölüyorsunuz. Bulduğunuz değer 20-25 aralığında ise ideal kilo aralığındasınız anlamına geliyor. Ancak bunu etkileyen pek çok faktör var; yaş, hormonlar, spor yapma durumu vb. Bu nedenle ideal kiloyu belirlemede pek çok faktörü dikkate alıyoruz. Metabolizma analizleri, ayrıntılı kilo ölçümü, beslenme, sağlık öyküsü, spor öyküsü, antropometrik ölçümler ile karar vermek en doğrusu. Bir de en önemlisi mutlu hissedeceğiniz bir bedende olmak. Bunu da dikkate almak gerekiyor.

Son 3 kilo diyetiyle kimleri hedefliyorsunuz, kimler yapmalı bu diyeti?

Moralinizi bozan o son 3 kilonun gitmesinin gerekliliği estetik kaygılardan dolayı değil. Fazladan 500 gram bile vücuttaki hormon düzeylerinizi değiştirip sizi daha çok yemeye teşvik ediyor, kilolarınızın daha da artmasına zemin hazırlıyor. Bugün 3 kilo fazlam var derken ilerleyen yaşlarda metabolizmanın yavaşlamasının da etkisiyle ciddi bir kilo problemi ile karşılaşma ihtimaliniz de oluyor. Ayrıca bunca yıllık deneyimlerim sonucu olarak biliyorum ki, işin psikolojik boyutu da oldukça önemli. Kişi hedeflediği kiloda olmadığı zaman kendisini hep bir diyet psikolojisi içinde hissediyor ve diyet konusunu bir türlü kapatamadığı için de koruma aşamasına geçemiyor. Bu kitabı yazmamın amacı son 3 kiloyu hızlıca verdirmek değil, kalıcı olarak son kilolardan kurtulmayı başarmak, sürdürülebilir sağlıklı, keyifli bir yeme alışkanlığı kazandırmak ve artık





ideal kiloyu korumak. Aslında son 3-5 kilo demek sadece bir isim, bu kitap kilo verme sürecine giren ve hedefinin bir kısmını da gerçekleştirmiş kişiler için kilo vermeyi devam ettirmek ve hedefe ulaşmak için bir hızlandırıcı program. Öncelikle kilo verme sürecinde en önemli nokta metabolizma hızını korumak. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki diyet yapan kişiler diyeti yarıda bıraktıkları anda tekrar kilo artışı yaşayabiliyor ancak diyet ile metabolizmalarını yavaşlattılar ise tekrar kilo aldıklarında kilo vermek çok daha zorlaşıyor. Bu yüzden son kiloları verirken amaç metabolizmayı da hızlandırmak.

Diyeti yaparken ne kadar aralıkla tartılınmalı?

Son kiloları veya dirençli kiloları ile vedalaşmak isteyenlere tavsiyem her gün tartılmaları, bu sayede hangi yiyeceklere bağlı veya hangi durum ile ilişkili vücut ağırlıklarında nasıl değişiklik yaşadıklarını görebilecekler. Örneğin; tuzlu bir besin yediğinizde ya da stresli bir gün geçirdiğinizde veya dışarıdan bir porsiyon ızgara yediğiniz gün ile evden beslendiğinizde kilonuzda ne gibi etkileri olduğunu kontrol altına almış olursunuz.

DİYETE BAŞLAMADAN ÖNCE HANGİ TESTLERİ YAPTIRMALIYIZ?

Diyete başlamadan önce dahiliye doktoruna yaptırılması gereken bir takım tahliller var. Bu tahlillerde genel olarak beslenmeyle ilgili biyokimyasal bulgular, bazı hormon ve enzimler, çeşitli elektrolit düzeyler göz önünde bulunduruluyor. Açlık kan şekeri, tiroit değerleri, tam kan, demir, B12, D vitamini, kan yağları ve karaciğer enzimlerine baktırılabiliyor. Tahliller kişisel sağlık öykünüze göre değişiklik de gösterebiliyor.

Dışarıda yemek yemek kilo vermenin önünde nasıl bir engel teşkil ediyor?

Diyet sürecinde kilo verememenin en önemli nedenlerinden biri de salata ya da sebze tüketiyor bile olsanız dışarıda yemek yemeyi tercih etmeniz. Yiyeceklerin yağlı, soslu ve tuzlu hazırlanması fazla kalori almanıza ve sürekli ödem sorunu ya da sindirim sorunu yaşamanıza neden oluyor. Üstelik doyduğunuz halde porsiyonu bitirmek için yemeye devam ettiğinizi de düşünürsek işin rengi tabii ki değişiyor. Son kilo diyetini uygularken, yiyeceklerinizi tariflerdeki şekliyle kendiniz hazırlamalısınız. Bu sayede hem çok daha sağlıklı besleneceksiniz hem uzun süre tok kalarak son kilolarınızı kolayca verebileceksiniz. Son kilo diyetindeki bütün tarifler kolayca taşıyabileceğiniz ve ısıtma ihtiyacı hissetmeden tüketebileceğiniz şekilde



DİYETİSYEN
FERİN BATMAN

planlandı. Ben bunu yapamam diye düşünmeyin, ideal kilonuzu ömür boyu korumak istiyorsanız haftada toplam dışarıda beslenme sıklığınız 2-3 kezi geçmemeli.

Son 3 kilo diyetinde hangi besinlerlerin nelerle tüketilmesini öneriyorsunuz? Bu diyette ekmek yasak mı mesela?

Bugün toplumumuzda sağlıklı besinlere ilgi gün geçtikçe artıyor, her gün yeni, sağlıklı bir besin gündem oluyor ve çoğu kişinin de mutfağına giriyor. Ancak hala beyaz un ile hazırlanmış yiyeceklere, rafine gıdalara ilgi yüksek. Bunlar obezite başta olmak üzere kanser, kalp-damar rahatsızlıkları ve diyabet riskini de artırıyor. Bu nedenle kilo probleminiz olsun ya da olmasın rafine besinlerden uzak durun ve tam tahıllı ürünler tercih edin. Sağlık için gerekli olan posa ve vitaminleri beyaz unla yapılmış ekmek ve tahıllardan almak mümkün değil. Rafine edilmiş gıdalardan uzak durarak yılda ekstradan 2-5 kilo zayıflayabilirsiniz. Besin tercihlerinizde yapacağınız küçük değişiklikler kilo vermenize yardımcı olacak. Bu nedenle son 3 kilo diyetinde yüksek protein içeren karbonhidratlar var. Böylece metabolizmanız hızlanıyor. Kan şekeri dengenizi bozmadan, aç kalmadan, şeker ihtiyacı hissetmeden kalıcı bir şekilde yağ kaybı sağlayabilirsiniz. Peynir ise yağ oranı yüksek bir protein kaynağı. Kalsiyum da içeriyor ancak bu içerik peynirin cinsine göre çok değişiyor. Ülkemizde peynir tüketimi ve peynir çeşitliliği oldukça fazla... Üstelik peynir tüketim alışkanlığımız sadece kahvaltıda da değil; et yemeklerine, çorbalara, salatalara ekstradan peynir eklendiği gibi atıştırmalık olarak da peynir tercih etme alışkanlığımız oldukça yüksek. Peynir atıştırarak her öğünde (ana ya da ara öğün) fazladan 1-2 köfte yemiş olursunuz. Peynir, tokluk hissi vermediği gibi fazladan kalori ve yağ alımınıza neden oluyor. Bu nedenle Son 3 Kilo Diyeti'nde miktarına en fazla dikkat etmeniz gereken besin peynir. Son kilolarını vermek isteyenlere özellikle bol yeşillik ve bitkisel protein kaynağı kurubaklagiller ile yoğurt öneriyorum ancak et grubunun sadece salata ile tüketilmesi gerekiyor. Bu sayede vitamin ve mineral emilimi de yeterli oluyor. Sonuç olarak bu diyet prensipleri olan bir beslenme düzeni, reçete uygulamak gibi. Doğru bildiğiniz yanlışları ve şimdiye kadar yaşadığınız diyet geçmişinizi bir kenara bırakmanızı istiyorum; bu programa ve her şeye sıfırdan başlayın.

DİYETİ UYGULARKEN NE TÜR EGZERSİZLER ÖNERİYORSUNUZ VE HAFTADA KAÇ GÜN YAPILMALI?

"Son 3 Kilo Diyeti'nin temel prensiplerinden biri de haftada toplam 150 dakika sürecek bir egzersiz ya da aktivite yapmak. Bazal metabolizma hızınız düşük çıktıysa kardiyo egzersizleri (tempolu yürüyüş gibi) yapmanız gerekiyor. Ancak sırf iki-üç ay kilo vermek için kendinizi zorlayarak yapacağınız ve devamını getiremeyeceğiniz bir egzersiz programı başta size kilo verdirse de devamlılığı olmadığı için verdiğiniz kiloları tekrar alma riskiniz çok yüksek. Bu nedenle yeni egzersiz programınız iştahınızı açmayan, kolayca yaşam tarzı haline getirebileceğiniz bir program olmalı. 1-2 saat süren eğlenceli bir yürüyüş programıyla işe başlamanızı önerebilirim."

Son 3 kilo diyetinin ikinci aşaması olarak detoks neden öneriyorsunuz?

Fark ettiyseniz çoğu insan diyete başladıktan birkaç gün sonra kendini iyi hissetmez. Çünkü diyet yaptığınızda vücudunuz yağ kaybeder ama içindeki toksinle de olduğu gibi kalır. Yağlar vücuttan atıldıkça toksinler vücuda dağılır, böylece kendinizi daha yorgun, ağrılı ve kötü hissedersiniz. Yağ hücrelerinden kurtulmaktan daha zor bir şey varsa o da toksinleri vücuttan uzaklaştırmak. Bu nedenle son 3 kilo diyetini uyguladıktan sonra yağ kaybı ile ortaya çıkan toksinleri de vücuttan uzaklaştırmak için detoks diyetini kesinlikle öneriyorum. Detoks; vücudu stresten uzaklaştırmak, sağlıklı bir düzene geçirmek için gerekli alt yapıyı oluşturuyor. Dış güzellik kadar, içten başlayan toksinlerden arındırma programlarına ihtiyaç vardır. Bu toksinleri temizlemenin yolu, antioksidan almak. Zararlı toksinlerin alınmasını engellemek detoks diyetinin birinci kuralı. Yani sigara ve alkolden uzak durmalı, mangalda pişirilmiş besinleri yememeli, içeriği bilinmeyen, katkı maddeleriyle dolu gıdalardan kaçınmalı. Bol su içilmeli, yeterli miktarda diyet lifi alınmalı. Sebze ve meyvelerle birlikte ve su karışımları da detoks diyetinin vazgeçilmez parçaları.



5 GÜNLÜK DİYET PROGRAMI



PAZARTESİ

KAHVALTI:
Vişneli chia puding

ARA:
1 fincan yağsız kefir ya da 1 bardak ayran

ÖĞLE:
Yağ yakıcı çorba

Yeşil salata

ARA:
10 adet çiğ badem

1 fincan yağ yakıcı bitki çayı

2 SAAT SONRA:
1 su bardağı bol dereotu ve naneli az yağlı yoğurt

15 adet kiraz

AKŞAM:
Izgara balık

Rokalı salata (zeytinyağı yerine ezdiğiniz yarım avokadoya limon sıkarak sos hazırlayın)

ARA:
1 adet nektarin



SALI

KAHVALTI:
Vişneli chia puding

ARA:
1 fincan yağsız kefir ya da
1 bardak ayran

ÖĞLE:
Yağ yakıcı çorba

Yeşil salata

ARA:
10 adet çiğ badem

1 fincan yağ yakıcı bitki çayı

2 SAAT SONRA:
1 su bardağı bol dereotu ve naneli az yağlı yoğurt

15 adet kiraz

AKŞAM:
Izgara balık

Rokalı salata (zeytinyağı yerine ezdiğiniz yarım avokadoya limon sıkarak sos hazırlayın)

ARA:
1 adet nektarin





ÇARŞAMBA

KAHVALTI:
2 yemek kaşığı yulaf ezmesi

2 yemek kaşığı buğday ruşeymi

1 su bardağı laktozsuz süt

1 adet orta boy rendelenmiş elma veya armut

1 çay kaşığı toz tarçın

ARA:
10 adet çiğ fındık

1 fincan yağ yakıcı bitki çayı

ÖĞLE:
Yeşil mercimekli salata

3 kaşık az yağlı yoğurt

ARA:
Bol sütlü kahve

1 avuç içi goji berry

AKŞAM:
200 g ızgara biftek

Salata

ARA:
15 adet kiraz

3 yk az yağlı yoğurt

PERŞEMBE

KAHVALTI:
2 yemek kaşığı yulaf ezmesi

2 yemek kaşığı buğday ruşeymi

1 su bardağı laktozsuz süt

1 adet orta boy rendelenmiş elma veya armut

1 çay kaşığı toz tarçın

ARA:
10 adet çiğ fındık

1 fincan yağ yakıcı bitki çayı

ÖĞLE:
Yeşil mercimekli salata

3 kaşık az yağlı yoğurt

ARA:
Bol sütlü kahve

1 avuç içi goji berry

AKŞAM:
200 g ızgara biftek
Salata

ARA:
15 adet kiraz

3 yk az yağlı yoğurt



Bu diyet programında öğle ve akşam yemeklerinin yerini değiştirebilirsiniz. Su tüketimi asla ihmal edilmemeli. Bu programı hiçbir sağlık problemi olmayan kişiler uygulayabilir. Herhangi bir sorun yaşandığında vakit kaybetmeden uzman doktora başvurmanız gerekiyor.

SON 3 KİLO İÇİN ÖRNEK DİYET TARİFLER

CUMA

KAHVALTI:
1 adet haşlanmış yumurta

2 adet ceviz

Maydanoz, dereotu, kırmızı biber

1 yk zeytinyağı

ARA:
10 adet çiğ fındık

1 fincan yağ yakıcı çay

ÖĞLE:
Izgara tavuk

Haşlanmış kabak (zerdeçal ve kimyon ekleyin)

ARA:
5-6 adet kuru meyve

1 fincan mate çayı

AKŞAM:
Nohutlu sebze yemeği (1 kg sebze için 1 su bardağı haşlanmış nohut ekleyin)

4 kaşık az yağlı yoğurt

ARA:
1 dilim ananas

3 yk az yağlı yoğurt



Yeşil mercimek salatası

MALZEMELER
- 4 yk haşlanmış yeşil mercimek (yeşil mercimek yerine aynı ölçüde haşlanmış kinoa da kullanabilirsiniz)
- Yarım demet maydanoz ve dereotu
- 3-4 dal roka
- 3-4 dal bebek ıspanak yaprağı
- 1 adet taze kırmızıbiber
- 1 adet orta boy salatalık
- Yarım avokado
- Yarım limon
- 1 tatlı kaşığı balzamik sirke
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karabiber



HAZIRLANIŞI
Tüm yeşillikleri iyice yıkadıktan sonra doğrayın, kırmızı biberi ve isteğinize göre soğanı ekleyin, avokadoyu limon ve 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile ezip salatanızın orta yerine ekleyin. 4 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimeği salataya ilave edin, balzamik sirke ve karabiberi sos olarak kullanabilirsiniz.
(Bu tarif bir kişiliktir, öğle yemeğinde dışarıda beslenmek yerine evden hazırlayıp götüreceğiniz bu salata kilo vermenizi de destekleyecek.)

Yağ yakıcı çorba

MALZEMELER
- 2 çk zeytinyağı
- 2 orta boy doğranmış havuç
- 1 kase doğranmış ıspanak
- 1 orta boy doğranmış soğan
- 2 çay kaşığı rendelenmiş soyulmuş taze zencefil
- 1 çay kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı kıyılmış sarımsak
- 1 çay kaşığı köri tozu
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- 4 bardak su
- 1 su bardağı yeşil mercimek-kinoa karışımı
- 1 adet doğranmış domates



HAZIRLANIŞI
Zeytinyağını orta ateşte büyük bir tencerede ısıtın, havuç ve soğan ekleyin; 3 dakika boyunca yumuşayana kadar pişirin, zencefil, zerdeçal ve sarımsak ekleyin, 1 dakika daha pişirin, köri ve biberi de ekleyip karıştırın, su, kinoa ve yeşil mercimekleri tencereye atarak 25 dakika pişirin, son olarak domatesleri de ekleyin, 5 dakika kaynatın. (Tarif 4 kişiliktir, 1 porsiyon için sadece 2 kepçe tüketin.)

Vişneli chia puding

MALZEMELER
- 200 ml laktozsuz süt/badem sütü
- 150 ml vişne/kiraz/böğürtlen (dondurulmuş) (mevsimine göre böğürtlen yerine 1 adet kivi de olur)
- 1 tatlı kaşığı vanilya ekstraktı
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı dövülmüş çiğ badem
- Toz tarçın



HAZIRLANIŞI
Sütü, meyveleri ve vanilyayı blenderdan geçirin, 2 yemek kaşığı chia tohumunu da ekleyip buzdolabında bekletin. Bir gece önceden hazırlayıp sabaha kadar buzdolabında tutun. Tüketeceğiniz sırada üzerine bademleri ve tarçını da ekleyin.
(Bu tarif 1 kişiliktir, alternatif bir kahvaltı olarak tüketebilirsiniz.)
BİLGİ: Chia tohumu, Omega-3 yağ asitlerinden zengin. Lif ile dolu olduğu için sıvı ile birleştiğinde kıvam veriyor.

Yağ yakıcı bitki çayı

MALZEMELER
- 1 adet elma
- 1 adet limon
- 1 çubuk tarçın
- 3 adet top karabiber
- 5 adet tane karanfil
- 1 çay kaşığı biberiye
- 1 litre su

HAZIRLANIŞI
Bütün malzemeleri bir tencerede bir araya getirin. 5 dakika kadar kaynatıp altını kapatın. Dinlendikten sonra gün içinde tüketin.



Fonksiyonel egzersizlerle TOTAL BODY

GÜNLÜK YAŞAMDA İHTİYACINIZ OLAN GÜÇ VE MOBİLİTE İÇİN FONKSİYONEL EGZERSİZLERLE TÜM VÜCUDUNUZU ÇALIŞTIRIN.

Aytaç Özkardaş Gozzi Fotoğraflar: **Ozan Kutsal** Eğitmen: **Esra Tulu** (Qualitasspa Sağlıklı Yaşam Merkezi)

LUNGE & ROTASYON

Bacaklarınız hafif aralık ayakta durun, ağırlığı göğüs hizasında iki elinizle birden tutun. Başınız dik, bel kemiğiniz düz, sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arka dizi de bükerek alçalın. Öndeki diziniz 90 derece açıyla durmalı ve üst bölümü yere paralel olmalı, ayak yere tam basmalı, arkadaki bacak ise geriye uzanmalı. Kalçanızın konumunu bozmadan ağırlığı dolayısı ile gövdenizi öndeki bacağınızın olduğu yöne doğru çevirin. Öndeki bacağınızın topuğuna basarak başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi ters yöne doğru tekrarlayın. 12X2 set olarak çalışın.





Mekan: Qualitasspa Sağlıklı Yaşam Merkezi/Wyndham Grand İstanbul Levent

HALAT EGZERSİZİ

Ayaklarınızı kalça hizasında aralayın, dizlerinizi hafifçe bükün, halatın uçlarını bel hizanızda tutun ve yukarı aşağı 15 saniye kırbaçlayın. 45 saniye dinlenin. Bu şekilde 10 kez uygulayın. Halat antrenmanı başka hiçbir alet kullanmadan vücudun tüm kas gruplarını çalıştırıyor. Hem kuvvet hem dayanıklılık hem de kondisyon çalışması sağlanıyor. Halat savururken kişi aynı zamanda çok sıkı bir kardiyo egzersizi de yapmış oluyor.

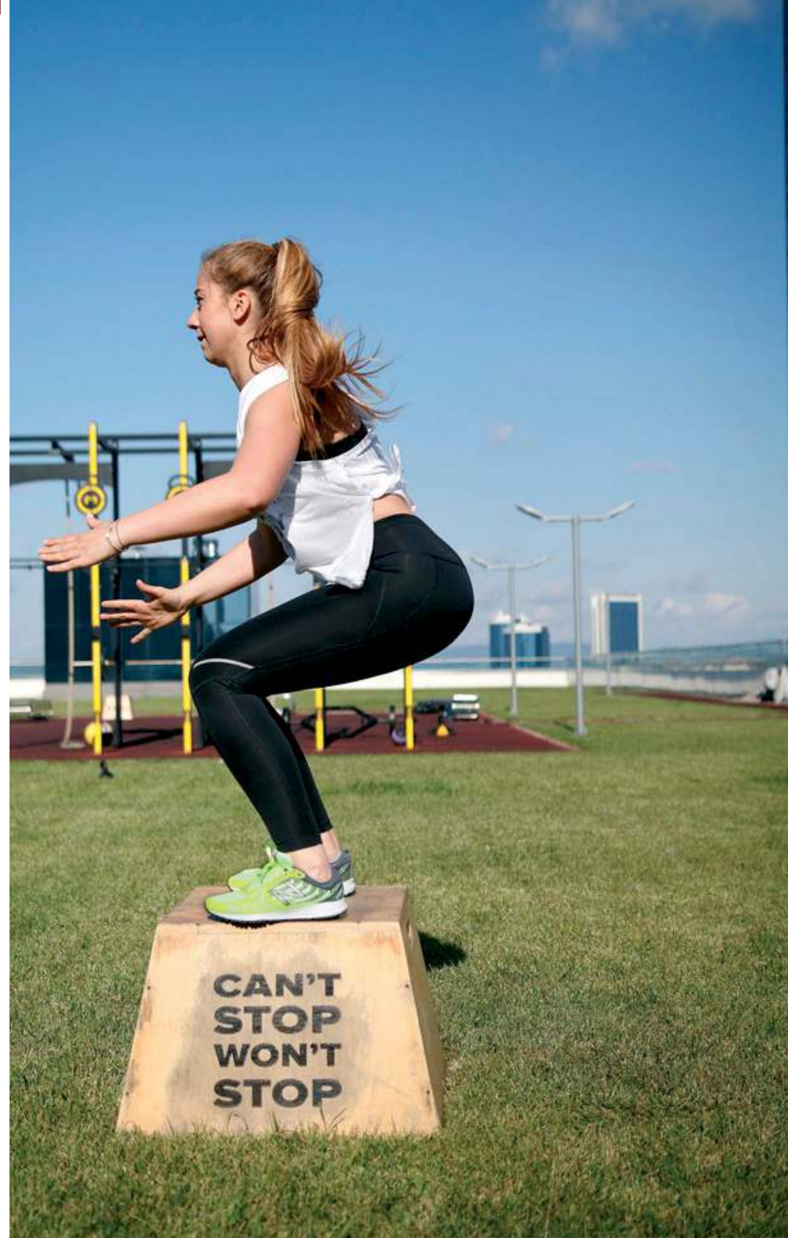
Kıyafetler: New Balance



BOX JUMPING

Kardiyovasküler gücünüzü artıran egzersiz aynı zamanda tüm bacak kaslarını çalıştırıyor. Kutudan yaklaşık bir adım ötede, bacaklarınızı kalça hizasında aralayarak durun, kolları yukarı uzatın. Çömelirken kolları geriye doğru atın. Güçlü bir şekilde kollarınızı yukarı başınızın üstüne doğru sallayarak ivme kazanırken zıplayın. Kutunun üzerine iki ayağınızla birlikte sağlam basın. Kutunun üzerinde doğrulun ve aynı şekilde geriye doğru atlayın. 10 kez tekrarlayın. 2 set çalışın.





SAĞLIK TOPU FIRLATMA

Bacak, kalça, omuz ve kol kaslarını çalıştırmak için harika bir fonksiyonel hareket olmasının yanında aynı zamanda bir kardiyovasküler egzersiz. Sağlık topunu göğüs hizasında iki elinizle kavrayın. Egzersize squat pozisyonunda başlayın. Ayaklarınızı kalça hizasında aralayın ve dizler ayak parmaklarını geçmeyecek şekilde kalçayı dışarı doğru çıkararak çömelin. Hareketi omuz press takip ediyor. Doğrulurken topu hedefe atın. Top duvardan ya da burada olduğu gibi hedeflenen noktadan geri sekecek, yakalayın ve hareketi tekrar squat pozisyonunda bitirin. Bu şekilde 12 kez tekrarlayın. 2 set çalışın.



BARDA BACAK ÇEKİŞ

Kendi ağırlığınızı kaldırmak oldukça yoğun bir çalışma sağlar. Bar üzerinde yapacağınız çalışma karın kaslarının yanı sıra kol ve omuzların da devreye girmesini sağlayacak.
Barı genişçe tutun, karın sıkı olacak şekilde dizleri bükerek karnınıza doğru çekin ve indirin. Aynı tutuşta dizlerinizi yanlara doğru çekerek yan karın kaslarını da çalıştırabilirsiniz. Hareket sırasında yaylanmaktan ve hızlanmaktan kaçının.



BENCH CRUNCH

Bankın üzerine oturun, sırtı geriye doğru yaslayıp bankın arkasından iki elinizle tutunun. Bacakları da düz bir şekilde ileri doğru birbirine bitişik uzatın. Karın kaslarını sıkı tutun. Bu pozisyondayken dizlerinizi karnınıza doğru çekip bacağı tekrar uzatın. 12X2 set şeklinde çalışın.



KUTU İLE KOLAY BURPEE

Zorlu bir egzersiz olan burpee'nin kolay versiyonunu bir kutu yardımı ile uygulayabilirsiniz. Ellerinizi kutunun üzerine koyun, bacakları geriye düz uzatın ve şınav pozisyonu alın. Sırt düz, vücut bir çizgi halinde olsun. Karın kaslarını sıkı tutun. Bu pozisyondayken bir hamlede zıplayarak iki ayağınızı da kutuya doğru yaklaştırın ve beklemeden yukarı doğru zıplayın. Hareketi akışkan bir şekilde uygulayın. Ellerinizi tekrar kutunun üzerine koyup bacakları bir hamlede geriye doğru atarak tekrarlayın. 12X2 set şeklinde çalışın.







KETTLEBELL İLE DEAD LIFT VE ÇENEYE ÇEKİŞ

Dik durun, avuçlar vücuda bakacak şekilde kettlebell'i kalça önünde tutun. Dizleri hafifçe bükerek ve kalçayı dışarı doğru vererek bel kavisi bozulmadan belden öne doğru eğilirken ağırlığı da diz altına doğru indirin. Doğrulup kettlebell'i dirsekleri dışarı çıkararak çenenizin altına doğru çekin. Kalça hizasına indirip tekrarlayın.





KUANTUM BESLENME İLE daimi sağlık daimi gençlik

Beslenmenin hücre içindeki ayrıntılarının atom altı seviyede ele alınmasına Kuantum Beslenme deniliyor. Tek bir hücrenin biyolojisini çözdüğünüzde bütün hücreleri koruyabilirsiniz. Yani artık genleriniz kaderiniz olmayacak!

Deran Çetinsaraç

Alkali beslenme denilince akla gelen isimlerin başında Dr. Ayşegül Çoruhlu geliyor. Yakın zamanda üçüncü kitabı "Kuantum Beslenme"yi yayınlayan Dr. Çoruhlu, tıbbın artık organları tanımaktan daha öteye hücreleri tanımaya yönelmesiyle çalışmalarını kuantum biyolojisine çevirdi. En hayati hücre içi organizmamız olan mitokondrilerin düzgün çalışmasının sağlık durumumuzla direkt olarak ilgili olduğunu söyleyen Dr. Ayşegül Çoruhlu, sizin için Kuantum Beslenme'yle ilgili tüm sorularımızı yanıtladı.

S İLK KİTABINIZ "ALKALİ DİYET" GİRİŞ; İKİNCİSİ "TOKUZ AMA AÇIZ"I GELİŞME, BU SON KİTABINIZI İSE SONUÇ OLARAK TANIMLIYORSUNUZ. NE ÖZELLİĞİ VAR BU KİTABIN?

Bu kitap diğer ikisi ile giriş ve gelişme olarak anlattığım "beslenme biyokimyasının" en son detaylarını içeriyor. İlk kitap, beslenmede genel sağlık kurallarını, vücudun asit alkali dengesine göre ayarlamanın kolaylığını ve önemini anlatıyor. İkinci kitap "Tokuz Ama Açız" adı üstünde midemizi doyurmak ile hücre sağlığımız için beslenmek arasındaki farkı ortaya koyuyor. Alkali beslenme serisinin üçüncü kitabı olan "Kuantum Beslenme" ise, beslenmenin hücre içindeki ayrıntılarını atom altı seviyede ele alıyor. Hücrenin enerji motorları olan mitokondri dediğimiz, en hayati hücre içi organizmamızı maksimum enerji üretecek şekilde çalıştırmayı öğrenmeyi anlatıyor.

S GENETİĞİMİZDE HASTALIKLAR YAZILI OLMASINA RAĞMEN BU HASTALIKLARI OLUŞMADAN ENGELLEYEBİLİR MİYİZ?

Genetik ifadesi benim düşünceme göre tıbbi bir çöp kutusu gibi. Açıklanamayan durumlara hemen genetik deniyor. Oysa gerçekten genetik geçişli hastalık sayısı 2-3 bin civarında. Geri kalan hastalıklar genetik değil, bir tür yatkınlık olarak ifade edilebiliyor. Yatkınlık demek o hastalığın olacağını anlatmaz, ihtimali ifade eder. Ancak bu hastalık ortaya çıkma ihtimali, tamamen yaşam koşullarıyla ilgili. Yaşam şeklimizi sağlıklı alkali beslenme prensiplerine uygun olarak dengelersek genetik yatkınlığımızı kontrol edebiliyoruz; bunun adı epigenetiktir. Yani genetik yatkınlığa rağmen yaşam şekliyle kötü

KUANTUM BESLENMENİN ÇIKIŞ NOKTASI OLAN KUANTUM BİYOLOJİSİ NE ANLAM İFADE EDİYOR? BİR HÜCRENİN İYİ OLMASI İÇİN BÜTÜNÜN, BÜTÜNÜN İYİ OLMASI İÇİN HER BİR HÜCRENİN İYİ OLMASI MI GEREKİYOR?

40 milyar hücreden oluşan bir yapımız var. Her organ görevini bu hücreler doğru çalışıyorsa, doğru olarak yapıyor. Ne cilt hücresi ne de beyin hücresi bütün sistemden ayrı çalışmıyor. Aklınıza gelen her organ için her hücre bütünün bir parçası olarak çalışıyor. Hastalıklara yaklaşımımız, hastalığı tedavi etmek şeklinden hiç hasta olmamaya dönüştü. Hiç hasta olmamak için vücudu oluşturan farklı görevleri olsa da aynı biyolojik kurallara uygun çalışan bu hücrelerin ele alınması gerekiyor. Bir tek hücredeki biyolojiyi doğru çözmek bütün hücreleri korumak için şart. Hücre içine zum yapıp baktığımızda hücre işleyiş biyolojisinin çok karmaşık kuralları olduğunu görüyoruz. Bu karmaşıklığı açıklamak için klasik biyoloji kuralları yetmiyor. Kuantum biyolojisi ise, hücre içindeki bu karmaşık biyolojik olayları atom altı seviyede incelediği için artık tıbbi biyolojide yerini alıyor. Özellikle hücredeki enerji üretim işi tamamen kuantum biyolojik atomaltı olaylar ile gerçekleşiyor. Biz elmadan bir ısırık aldığımızda o elmanın en son hali artık atom altı bir yapı oluyor ve bu elektron dediğimiz atomaltı yapı enerjiye dönüşüyor. Yani elma, enerjiye dönüşmek için vücut içinde elektronuna kadar parçalanıyor.





genleri sessiz tutabiliyoruz. Zaten genetik kodu hasarlanan ilk mesele serbest radikal hasarı oluyor. Serbest radikallerin en büyük kaynağı ise beslenme şeklimizde yer alan kötü besin seçenekleri. Bunları azaltınca genetik hasar riski de azalıyor. Genler kader değildir!

[S] SADECE İYİ BESLENEREK HASTALANMAMAK MÜMKÜN MÜ? "DUYGULAR DÜŞÜNCELERİ, DÜŞÜNCELER DE HASTALIKLARI DOĞRUYOR" DENİLİYOR. YEDİKLERİMİZ DUYGULARIMIZI DA ETKİLİYOR MU?

Biz biyokimyasal bir bütünlük içindeyiz. Vücudumuzun biyokimyası kadar beynimizin biyokimyası da söz konusu. Beyin kimyası hangi duygu hormonunu ne kadar üretecek belirler. İyi hissetmemizi sağlayan hormonlar beyin hücrelerinin nasıl beslendiği ile ilgili. Basitçe sadece iyi yağları beslenmeye eklemek bile depresyonla başedebiliyor. Vücut-beyin-duygu birbirinden ayrılamaz.

[S] ENERJİ KAYNAĞIMIZ MİTOKONDRİLER YAKIN ZAMANA KADAR YETERİ KADAR BİLİNMİYOR MUYDU?

Aslında mitokondriler en basit biyoloji derslerinde bile enerji üreten pillerimiz olarak geçiyor. Fakat son yıllarda hastalıklara yaklaşım organlar yerine hücreler düzeyinde ele alınmaya başladığı için mitokondriler sağlıkta başrol oynamaya başladı. Çünkü enerji üretimi mitokondriler tarafından sağlanıyor. Bu enerji hem yaşamın devamı hem organ fonksiyonları hem hücrenin tamiri için gerekli. Enerji pilleri olmanın dışında mitokondriler hücrenin yaşamasına ve imha edilmesine de karar veriyor. Bir hücre artık hasarlanmış ve kötüleşmişse onun imha edilip yerine yenisinin yapılması gerekiyor. Bu kararı veren mitokondriler. Mitokondriler hasarlı hücreleri tespit etmese owo hücre çoğalıyor ve kanser ile benzeri hastalıklar artıyor.

[S] MİTOKONDRİLERİN BESİNLERLE İLİŞKİSİ BİZİM İÇİN NE ANLAM İFADE EDİYOR?

Mitokondrilerin hangi besinden daha iyi enerji ürettiği hangi besinlerle kötü enerji ürettiği önemli bir konu. Bunu arabanın motoru ve egzozu olarak değerlendirebiliriz. Kötü yakıt tanımına uyan sağlıksız besinler motorda enerji üretirken çok egzoz çıkartıyor. Egzozun tıbbi karşılığı serbest radikal denen her hastalığın temelindeki zararlı yapılar. Sağlıklı besinler ise serbest radikal salınımını azaltıyor. Serbest radikal azsa uzun ömür ve sağlık elde etmek kolaydır.

[S] HASTALIKLAR MİTOKONDRİLERİN HASARLANMASI SONUCU MU ORTAYA ÇIKIYOR?

Evet. Sonuçta her hastalık klinik belirti vermeden hatta yıllar önce başlıyor. İlk başta o hastalığın ortaya çıkacağı organın hücrecikleri hastalanıp iş göremez hale geliyor. Bir araya gelen pek çok hasarlı hücre yıllar sonra hasarlı organ ve hastalık olarak karşımıza çıkıyor. Hücrede hasarlanmayı neyin başlattığını incelediğimizde ise hasarın çoğunlukla önce mitokondriler üzerinde olduğunu görüyoruz. Bu yaklaşım artık tıpta yerini alıyor. Yani tüm hastalıklarda kanser

dahil mitokondri düzeltilerek tedavi aranıyor. Pek çok hastalığın da direkt mitokondri hasarı sebepli ortaya çıktığı kanıtlandı.

[S] KİTABINIZDA MİTOKONDRİLER HASARLANIRSA BÜTÜNÜN HAYRI İÇİN İNTİHAR EDERLER DİYORSUNUZ, BU NEDEN OLUYOR?

Mitokondriler evrimleşme aşamasında milyon yıl önce bir araya gelmiş bakterilerden köken alıyor. Hayatta kalmak için bakteriler bu yöntemi geliştirip tek çatı altında yaşadı ve hücreler oluştu. Bu bir arada yaşama hali onları toplumsal yaptı. Yani kötüleşmiş bir mitokondri bütünün hayrı için intihar ediyor. Buna apoptozis denir. Böylece o organı ve diğer hücreleri koruyor. Oysa kanser hücresi toplumsal değil bencildir. Bütünü değil kendini düşünür. İntihar etmez çoğalır.

[S] KANSERLİ HÜCREYLE MİTOKONDRİLERİN BAŞKA FARKLARI NELER?

Kanser hücrelerinde mitokondriler tam olarak çalışmaz. Kanserde Walburga efekti olarak bilinen bir mekanizma bulunuyor. Kanserin oksijenli ortamda şeker kullanarak çoğaldığını ispat eden Nobel almış bir çalışmayı anlatıyor. Evet, kanserde mitokondriler üzerinden oksijenli enerji üretilemez. Kanserli hücre yağları enerji için kullanamaz. Çünkü yağın enerjiye çevrilebildiği tek yer mitokondridir.

[S] HÜCRE ZARLARININ ÖNEMİNDEN DE BAHSEDİYORSUNUZ, SAĞLIKLI HÜCRE İÇİN ZARLARIN NASIL OLMASI GEREKİYOR? SERBEST RADİKALLER ÖNCE ZARA MI SALDIRIYOR?

Hücre zarları ve mitokondri zarları hücrede ilk hasarlanan yerler olduğu için hastalık başlangıcını ifade ediyor. Hücre çöpleri dediğimiz serbest radikaller önce bu zarlara saldırıyor. Sağlıkta önemli olan bu besinlerden serbest radikale sebep olanları değil antioksidan sağlayanları tüketmek. Tüm bitkisel besinler antioksidan kaynağı olarak kabul ediliyor.

[S] HER GIDA BİZİM İÇİN FAYDALI BESİNLER İÇERMİYOR, FAYDALI OLANLARI BİTKİLER OLARAK ADLANDIRIYORSUNUZ, YANİ GÜNEŞİN ENERJİSİNİ ALANLAR MI? ELEKTRON ALABİLMEK İÇİN ÇİĞ Mİ YEMELİYİZ SEBZELERİ?

Bitkiler fotosentez ile güneş enerjisini foton halinden enerjiye çevirip depoluyor. Bu enerji bitkide, yapısındaki kimyasal bağlardaki elektronlar olarak depolanıyor. Biz bitkileri tüketince aslında bitkide elektron olarak depolanmış güneş enerjisini kullanıyoruz. Evet, aslında yediğimiz güneş ışığıdır. Bitkiler çiğ tüketildikçe içlerindeki elektronlar korunuyor. Orac değeri zaten bir bitkideki bu elektronların antioksidan gücünü gösteren değerdir.

[S] SON OLARAK KUANTUM BESLENEREK ÖLÜMSÜZLÜĞÜ ELDE EDEBİLİR MİYİZ?

Ben Ayşegül Çoruhlu olarak bu fikre çok yakınım. Çünkü işin biyokimyasına çok hakimim. Biyokimya kuralları, biyoloji kuralları ve şimdi kuantum biyoloji kurallarına uydukça bu giderek uzayan bir ömür olarak karşımızda kendini ispatlayacak. Üç kitabım da bu amaca yönelik; hastalıksız ve uzun bir ömrün, mümkün olan en genç görünümün ve performansın nasıl sağlanacağını anlatmak.



DR. AYŞEGÜL ÇORUHLU

GÖKKUŞAĞI İLE BESLENMENİN YOLU NEDİR?

Tüm renkler kıymetlidir. Renk koyulaştıkça yani mora doğru gittikçe o bitkideki güneş ışığı miktarı çoktur denebiliyor. Bu yüzden mor sebze ve meyvelerin önemi vurgulanıyor. Beslenmede her yer sebze, meyve, baharat, kuruyemiş, tohum ve baklagil olmalı. Az miktarda sağlıklı protein ve bolca iyi yağ yer almalı. Yağı az yememiz bir sorun. Karbonhidrat kaynağı olarak şeker tüketmemek ama yağı da artırmak gerekiyor. Genel iyilik hali için;

- *Glütensiz gıdalar tüketmeli.*
- *Şekeri kesmeli.*
- *Çok çiğnemeli.*
- *Akşam 17 sonrası yememeli.*
- *23.00'te uyumalı.*

Bazı besin desteklerini ölçtürüp hekime danışıp almak gerekiyor.

Bunun dışında ben özel kokteyller şeklinde güçlü antioksidanlar ile hücresel temizlik ve destek yapıyorum.

DENİZ YA DA HAVUZ

HANGİ SUDA HANGİ EGZERSİZ?

Yaz mevsimi su ile buluştuğumuz, suda egzersiz yapma olanağına kavuştuğumuz bir dönem. Peki, havuz ya da deniz suyu hangi özelliklere sahip ve hangi egzersizleri yapabiliriz?

Aytaç Özkardaş Gozzi

Yaz ayları ile birlikte, vücudumuzla ilgilenme motivasyonumuz artıyor. Tatil, dinlenmek kadar, çeşitli eksiklerimizle ilgilenmek için de bir fırsat haline geliyor. Gerek görünüşümüz, gerekse kondisyonumuz ile ilgili kaygılarımız ve memnuniyetsizliklerimiz için, tüm uzmanlar egzersiz yapılmasını öneriyor. Egzersiz aynı zamanda sağlığımız için de büyük önem taşıyor. Yaz ayları su egzersizleri için harika olanaklar sunuyor. İstanbul Bilgi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Hülya Şişli, sağlıklı egzersiz için, kişinin fiziksel ve klinik değerlendirmesinin yapılarak, önerilerde bulunulması gerektiğinin altını çizerek; "Bu noktada; suyun kaldırma kuvveti, kas, eklem, omurgaya binen yükü azaltma, hareketi yavaşlatma gibi nitelikleri ile travma riskini azaltma özelliği, iyi bir egzersiz ortamı olarak önem kazanıyor" diyor.
Yrd. Doç. Dr. Hülya Şişli gerek havuz gerekse denizde yapılabilecek egzersizlerle ilgili şu bilgileri veriyor: ➜


YRD. DOÇ. DR. HÜLYA ŞİŞLİ



Havuz

Su içinde daha kontrollü ve güvenli hissetmek, tutunabilmek isteyenler ve bastığı zeminin düzgünlüğü gibi konularda çekinceleri olanlar için, havuz içi egzersizler daha uygun. Havuz kenarından destek alınarak ve havuz köşesine yaslanarak yapılan egzersizleri, gereksinimlere göre çeşitlendirebiliriz.

1) Egzersizden önce mutlaka ısının:
5 dakika kadar yürüyün ya da kurbağalama yüzün.

2) Yeterli sayıda tekrarlayın:
Hareket genişliğinizi arttırın. Elle havuz kenarından destek alarak, kalçaları sırayla öne-arkaya-yana kaldırın.

3) Güç kazanın:
Havuz köşesine sırtınızı dönerek yaslanın. Kollarınızla kenarlardan destek alın. Yarı yatay pozisyonda bisiklet çevirin. Bu hareket bacak ön grup ve karın kaslarınızı güçlendiriyor.

4) Güç ve esnekliğinizi arttırın:
Elle önden destekli, iki bacağınızı aynı anda, iki yana açıp kapatın.

5) Bel sağlığınızı koruyun:
Vücudunuzu elle arkadan destekleyerek, her iki dizinizi kendinize doğru çekin ve bırakın.

6) Sırt düzgünlüğünüzü koruyun:
Bir elinizle önden tutunun, diğerini düz yukarı uzatın, çapraz bacağınızı da düz geriye uzatın. Diğer el ve çapraz bacağı kaldırarak, sırt ve bacak arka grup kaslarını güçlendirin.

GENEL KURALLAR

- Hareketler sırasında nefesinizi tutmayın. Harekete eşlik eden doğru sıra ve ritim ile nefes alma verme, solunum ve enerji kontrolünü sağlıyor.
- Suya girerken ısı farkına yavaş adapte olmanız, egzersiz sonrası soğuk su ile duş almamanız, kaslarınızı ani gerilimlerden korumanız önem taşıyor.
- Omuz kuşağı ve sırt kasları için yüzüstü, kurbağalama, serbest ve kelebek stil yüzün. Özellikle skolyoz gibi omurga eğriliklerinde simetri kazanmayı düşünün.
- Karın ve sırt kasları için sırt üstü yüzmeyi tercih edin.
- Özellikle bel hastalıklarında, bel kavsinin düzleşmesine dikkat edin.





Deniz

Deniz suyu, başta tuzlar olmak üzere birçok mineral içeriyor. Kimyasal içeriği canlandırıcı özelliklere sahip. Havuz suyuna göre daha serin ve daha hareketli, bu da uyarıcı, zindelik verici niteliklerini artırıyor.

Öte yandan tuzlu suyun yoğunluğu tatlı sudan daha fazla. Bu özelliği de suyun kaldırma kuvvetine yansıyor. Deniz suyunda su yüzeyinde kalmak ve yüzmek daha kolay.

Suyun derinliğini, kişiye ve hedeflenen kas grubuna göre seçmek ise bir diğer avantaj. Farklı zemin ve suyun doğal devinimi, deniz içinde stabil durabilmek için bile vücut denge kaslarının büyük bir kısmını çalıştırma olanağı sunuyor.

1) Egzersizden önce mutlaka ısının:
Suyun içinde 5 dakika kadar, büyük adımlarla, yürüyün. Bacağınızı kendinize doğru çekin, topuğunuzu kalçalarınıza doğru kaldırın.

2) Postürünüzü koruyun:
Yürüyüş sırasında kollarınızı, adımlarınıza çapraz olacak şekilde, öne arkaya kaldırın. Sırtınızın dik, karın ve kalça kaslarınızın sıkı olmasına özen gösterin.

3) Bacak ve kalçayı çalıştırın:
Dize kadar su içinde, kollarınızı iki yana açın, sıçrama sırasında her iki ayağı eşit zamanda açma ve kapama egzersizi yapın.

Zorlanıyorsanız, bunun yerine, her iki yönde, yan yan yürüyün. Bu yürüyüş bacak ve kalça kaslarını çalıştırır. Her hareketi en az 10 kez tekrarlayın.

4) Bel bölgesini güçlendirin:
Bele kadar su içinde, kollar omuz hizasında, dirsekler bükülü, eller kenetli, gövdeyi sağa çevirin, tekrar orta pozisyona gelin, sonra sola çevirin. Bu hareket ile bel bölgesi kaslarını etkili bir şekilde güçlendirebilirsiniz.

5) Arka bacak ve kalça kaslarını güçlendirin:
Deniz suyu bel seviyesinde olacak şekilde, kollar önde düz uzatılarak dengede durun. Bir bacak yerde sabit kalırken, diğer bacağı arka yukarı doğru kaldırın, indirin.

6) Kol, omuz ve orta sırt kaslarınızı güçlendirin:
Omuz seviyesinde su içinde, kollarınızı avuç içleriniz dışa bakacak şekilde öne uzatın, suyu iterek kollarınızı iki yana açın, avuçlarınızı içe çevirerek kolları kapatın.

SU SPORLARI

YÜZME, SÖRF, ŞNORKEL GİBİ SU SPORLARIYLA FORM TUTMANIN, EĞLENCE VE MACERA DOLU BİR TATİLİN TAM ZAMANI. BU AKTİF TATİLDE SİZE EŞLİK EDECEK 27 FARKLI ÜRÜN SEÇTİK...

Aytaç Özkardaş Gozzi



3

ION MUSE HOT SHORTY WETSUIT, ₺489,25 (XTREMSPOR.COM)

➡ Önden fermuarlı, 2 mm kalınlıktaki yeşil-mavi neopren wetsuit tüm su sporları için uygun.



1

ROXY SENTIMIENTO ŞAPKA, ₺129,90 (SPX)

Nakışlı rafya şapka güneş koruması sağlarken tatil stilinizi tamamlayın.

2

HAUTE BOARDS YOGA SUP ŞİŞME KÜREK SÖRFÜ, ₺3.868,74 (DENIZDUKKANI.COM)

➡ Ekstra dengeli yapısı ve geniş EVA kaymaz pedi sayesinde hem kürek sörfü yapabileceğiniz hem de SUP Yoga için kullanabileceğiniz paddle sörf 120 kg kapasiteye sahip. "Rip-Stop" yırtılmaz ekstra dayanıklı pvc malzemeden üretilmiş.







4

IZIPIZI AYNALI GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ,

₺199, (SHOPIGO.COM)

Renklerle sade tasarımın harmanladığı unisex güneş gözlüğü hem fonksiyonel hem de stil sahibi. Yüzde 100 UV korumasına sahip ve ışık oranının yüksek olduğu güneşli havalarda, düz ya da orta yükseklikteki arazilerde kullanımı uygun.



5

CRESSI RONDINELLA BAG SET,

₺249,90 (NII.COM)

Su altı dünyasına meraklıysanız maske-şnorkel ve paletten oluşan set ile balıklarla birlikte yüzmenin tadını çıkarabilirsiniz. Şnorkel için özel tasarlanan palet yumuşak yapısı sayesinde bacak kaslarına yük bindirmiyor, uzun kullanımlarda bile ayaklarda iritasyona neden olmuyor.

7

TRIBORD BİKİNİ, MAE ÜST

₺24,99-SOFTY ALT ₺16,99 (DECATHLON)

Su sporları için tasarlanan üçgen ipli bikiniler çıkarılabilen göğüs pedlerine sahip.

8

BIGGDESIGN ANEMOSS ORSA SPOR ÇANTA,

₺103,99 (PERABULVARI.COM)

Silindir çantada Gamze Yalçın'ın AnemosS koleksiyonu için çalıştığı resimler kullanılıyor. Ege esintilerinden ilham alınarak oluşturulan koleksiyon deniz tutkunları için tasarlanmış. Boy 10 cm/en 20 cm/derinlik 10 cm.





6

HURLEY SÖRF ŞORTU, ₺119,99

(NIKE.COM.TR)

Yumuşak ve hafif geri dönüştürülmüş kumaştan üretilen Hurley Supersuede Tie Dye Beachrider 6,5 cm şort, rahat bir kesime sahip. Hem suda hem de suyun dışında doğal hareket kabiliyeti sağlıyor.

9

SKECHERS REGGAE - DECKED OUT SANDALET,

₺199

Ayarlanabilir bantlara sahip sandalet, destekleyici tabanı ve yer tutuşu sağlayan esnek kauçuk dış tabanı ile konfor ve hafiflik sunuyor.



10 5thPOSITION BİKİNİ, ₺550 (BİLSTORE)

İstanbul'da kurulan 5thPosition, ilhamını dansçıların güçlü ve zarif silüetlerinden, ismini ise balenin temel başlangıç pozisyonlarının en çok uzmanlık gerektiren, sonuncusundan alıyor. Marka kadınların içinde özgür, rahat ve dansçılar kadar zarif hissedebileceği ürünler yaratmayı amaçlıyor.

Markanın Janet modeli, bant ve pencerelerle güçlenmiş bir tasarıma sahip. Atletik kesimli bikini üstü, yüksek bel retro görünüm sunan bikini altı ile kombinleniyor.

11 BILLABONG ŞAPKA, ₺69,99 (SPX)

Batik desene sahip kepin arka kısmındaki file kumaş başınızın nefes almasını sağlıyor.





12 SUBEA ŞNORKELLE DALIŞ ÜSTÜ, ₺59,99 (DECATHLON)

Şnorkelle dalış için tasarlanan ürün, ısı yalıtımı ve hareket özgürlüğünün ideal bir birleşimini sunuyor. Önden fermuarlı, kolayca giyilip çıkarılabiliyor. 1,5 mm kalınlığındaki neopren kumaş ısı yalıtımı sağlıyor.

13 SPEEDO AQUA DAMBIL, ₺144,50 (BOYNER)

Su içinde antrenman yapmak için tasarlanan su dambılı suyun direncini arttırarak, üst vücut kaslarının geliştirilmesinde etkili.



14 O'NEILL MOYA PARMAK ARASI TERLİK ₺59,90 (SPORTIVE.COM)

Tatilin olmazsa olmazı parmak arası terlikler boncuklarla süslenmiş...





15 HILFIGER DENIM ŞORT, ₺299

Beli lastikli sportif şortun önü kırmızı, arkası lacivert, kenarları ise beyaz biyeli...

16

PENTİ BERRY ENERGY SPOR BİKİNİ ÜST ₺79,87, ALT ₺53,20

Halter bikini üstü önden fermuarlı ve yüzücü sırt yapısına sahip. Şort alt ise dinamik bir tatilde rahat bir kullanım sunuyor.





17

CALZEDONIA MAYO, ₺164,90

Mayolarınızı zevkinize göre tasarlamak, üzerlerine isminizi ya da istediğiniz başka bir kelimeyi yazmak ister misiniz? Calzedonia'dan aldığınız tek parça mayoları İstinyepark Calzedonia mağazasında 40 TL karşılığında istediğiniz gibi kişiselleştirebilirsiniz.



18

THE MIA PLAJ ÇANTASI, ₺29,99 (PERABULVARI.COM)

Eğlenceli deseni ile dikkat çeken çanta pamuk ve polyester karışımı, 45x35 cm ebatlarında.



19

CITRUS HAVLU, ₺185 (TOWDOO.COM)

150 cm çapında aile boyu kullanabileceğiniz geniş yuvarlak havlu göze çarpan şık bir tasarıma ve yumuşacık bir dokuya sahip.



20

ARENA CHAMELEON ACCELERATE BACK MAYO, ₺179, 90 (SPORTIVE.COM)

Kamuflaj desenli tek parça yüzücü mayosu ince çapraz bantlarla şık ve derin bir sırt dekoltesine sahip. Maxlife teknolojisi sayesinde klor ve UV ışınlarına karşı yüksek dayanıklılık ve uzun ömürlü kullanım sağlıyor.

21

ECCO CRUISE SANDALET, ₺379,99

Yumuşak deri sayası, mikrofiber iç astarı, esnek yapısı, yastıklama özelliği ile sıcak havalarda tüm gün süren konfor sunan bordo sandaletler ayrıca koku önleme özelliğine de sahip.



22

SUBEA EASYBREATH ŞNORKEL MASKESİ ₺99,99 (DECATHLON)

Burun ve/veya ağız yoluyla doğal nefes almayı sağlayan entegre maske panoramik görüş alanına sahip. Özel hava dolaşım sistemi, buğu oluşumunu engelliyor.





23

PRANA BİKİNİ, ₺229 (COLUMBIA)

Aktif ve özgür yaşam tarzını California'nın özgün stili ile harmanlayan PrAna, spor ve seyahatte rahatlık ve stili ön plana çıkaran tasarımlara sahip. Fuşya ve turuncu blok renklere sahip bikini her türlü su sporunda konforlu bir kullanım sunuyor.



24

CHIKIRINA GETAWAY MAYO, ₺379

Bir mayo, iki farklı stil; çift katlı mayonun bir yüzü neon tropik çiçeklerle bezeli, diğer yüzü ise siyah... Ayrıca kalçada lastik izi yapmayan, dikişsiz fit bir görünüm sunuyor.





25

H&M ÇİZGİLİ BİKİNİ ÜST ₺59,99-ALT, ₺49,90

Delik desenli kırmızı-beyaz çizgili bikininin tamamı astarlı.



26

COLUMBIA VENT MASTER AYAKKABI, ₺659,90

Islak ortamlarda suyu hızla uzaklaştıran kanal sistemi ve kaya yüzeylerinde kusursuz tutuş sağlayan taban yapısı ile ıslanmaktan, kaymaktan korkmadan günün tadını çıkarın.





27

GLIDESOUL ŞORT, ₺243 (SURFBURADA.COM)

0,5 mm yumuşak neopren şort, hızla kuruma, makinede yıkanabilme ve UV koruma özelliğine sahip.

GÜZEL GÖRÜN

BAKIM | ESTETİK | GÜZELLİK



YAZ KOKULARI
S.52

PLAJIN EN GÜZELİ OLMAYA HAZIR MISINIZ?

Yazın etkilerine karşı gardınızı alın, plajlarda da güzeliğinize güzellik katın.



Cildiniz için YAZ REHBERİ

Yaz ayları cilt ve saçlar için tam kapsamlı bakım gerektiriyor. A'dan Z'ye cildinize bakmazsanız güneş, aşırı sıcaklar, nem, deniz suyu ve klorun etkilerini kaşıntı, hassasiyet, akne, mantar vb. görmeniz kaçınılmaz oluyor.

Deran Çetinsaraç

Yoğun ve sürekli güneş maruziyeti, güneş yanığı, cilt hasarı ile kalıcı cilt hastalıkları riskini artırıyor. "Bunlar cilt yaşlanması, güneş lekeleri, cilt kanserleri ve melanom gibi kanserlerdir" diye açıklıyor Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi Dermatoloji Kliniği'nden Uzm. Dr. Zahide Eriş Eken. Güneş ışınlarına aşırı maruziyet yaşlanma etkileri arasında da en büyük suçlulardan. Dr. Eken, "Güneş zamanla elastin liflerde hasarlanmaya yol açıyor. Elastin lif kaybı sonucu deri elastikiyetini kaybederek sarkıyor. Ayrıca morarmaların ve yaraların iyileşmesi daha uzun sürede oluyor. Fakat bu etkiler gençken değil yaş ilerledikçe ortaya çıkıyor. Bu sebeple güneş maruziyetini devamlı hale getirmeden, cildin kendini onarmasına izin vermek gerekiyor" diye anlatıyor. Tırnaklardan saçlara, genital bölgeden yüze kadar cilt bakım rehberini Dr. Eken sizin için sorularımızı yanıtlayarak hazırladı.

[S] GÜNEŞ YANIĞI, AŞIRI GÜNEŞE MARUZ KALMA SONUCU OLUŞAN SU TOPLAMASI İLE NASIL BAŞEDECEĞİZ?

UV ışığına aşırı maruziyet sonrası birkaç saat içinde ciltte oluşan kızarıklık, ağrı ve sıcaklık hissi ve ciltte su toplamaları ile güneş yanığı




belirti veriyor. Ayrıca kaşıntı, terleme artışı, baş ağrısı, ateş ve halsizlik de oluşabiliyor. Güneş yanığını cildinizi koruyarak önleyebilirsiniz, hava soğuk ve bulutlu olsa bile.
Saçlı deri, dudaklar ve kulaklar ve kıyafet ile kapalı alanlarınızda bile güneş yanığı oluşabiliyor. Ayrıca gözler de UV ışığına hassas olduğu için yanıp hassas ve ağrılı olabiliyor.

Birkaç gün içinde hasarlı cilt kendini onarmak için soyularak iyileşmeye başlıyor. Soyulmadan sonra cildinizde geçici bir şekilde alacalı renk oluşuyor. Kötü bir güneş yanığının ve su toplamalarının iyileşmesi ise günler alabiliyor.

[S] NE ZAMAN DOKTORA BAŞVURMALIYIZ?

- Su toplaması vücudunuzun büyük bölgesinde varsa,
- Ateş, ağrı, baş ağrısı, halsizlik, titreme ve baygınlık hissi varsa,
- Birkaç günde iyileşme olmamışsa,
- Kızarıklık artışı ve ödem varsa.

[S] GÜNEŞ YANIĞINA ZEMİN HAZIRLAYAN RİSK FAKTÖRLERİ NELER?

- Açık tenli olmak, mavi gözlü ve sarışın veya kızıl olmak,
- Alkol almak,
- Güneş yanığı hikayesine sahip olmak,
- Düzenli olarak korumasız bir şekilde UV ışınlarına maruz kalmak ve güneşlenmek,
- Güneş hassasiyeti ve yanığını artırabilen ilaçlar almak.

Uyarı: Güneşe fazla maruz kalan bölgelerde (yüz, boyun, eller gibi) pembe, kahverengi renkli hafif kabuklu cilt kanseri öncülü olabilen lezyonlar belirebiliyor.

[S] GÜNEŞ YANIĞI OLMUŞSA EVDE NELER YAPABİLİRİZ?

- Soğuk havlularla cildi soğutun veya soğuk suyla duş alın.
- Rahatlatıcı ve nemlendirici losyonlar kullanın (aloe vera içerenler yardımcı olabiliyor).
- Küçük su toplamaları varsa suyla yıkayıp temizleyip antibiyotikli krem sürebilirsiniz.
- Cildiniz soyulup iyileşirken de nemlendirmeye devam edin.
- Daha fazla güneş etkileşiminden kaçının ve güneş koruyucunuzu kullanın.
- Benzokain içeren maddeler güneş alerjisini artırabileceğinden bunları kullanmayın.



GÜNEŞ YANIĞINDAN KORUNMAK İÇİN BUNLARA DİKKAT!

Saat 11 ve 16 arasındaki zamanı gölgede geçirin.

Açık renkli koruyucu giysiler giyinin, geniş kenarlı şapka, güneş gözlüğü kullanın.

Çocuklara özellikle dikkat etmeyi unutmayın.

Geniş kapsamlı, UV-A, UV-B koruyuculuğu içeren ve en az 30 koruma faktörü (SPF) ihtiva eden güneş koruyucular kullanın.

Araba camı ve bulutlu hava güneş ışınlarının etkisini azaltmaz bunu unutmayın.

Unutmayın, açık renk saç ve göze sahip olan sarışın kişiler ya da bronzlaşmaktan ziyade yanmış olanlar koyu tenli kişilere kıyasla güneşin zararlarına karşı daha fazla risk taşıyor.

[S] GÜZELLİĞİN SİMGESİ OLARAK KABUL EDİLEN SAÇLARA NASIL BAKIM YAPMALI?

Tatilde fazla suya, deniz suyuna maruz kalan saçlar da cildimiz gibi kuruyor. Saçlarda oluşan kuruluk, saçın keratin tabakasında hasarlanma ve kabarmalara sebep oluyor. Bunu önlemek amacıyla yine havuz ve deniz sonrası saçı duru suyla iyice yıkamak gerekiyor. Günün sonunda ise saçı kurutmayacak bir şampuanla saç yıkanmalı ve saç kremleri tatbik edilmeli. Saç yıkandıktan sonra saç uçlarını besleyebilecek badem yağı, E vitamini, Hindistan cevizi yağı, argan

yağı veya bunlar mevcut değilse bebek yağı ile saçın uç kısımları nemlendirilmeli.

[S] HAVUZA GİRME SONRASINDA VÜCUDUN ÇEŞİTLİ BÖLGELERİNDE KAŞINTILAR OLABİLİYOR, BUNUN SEBEBİ NEDİR?

Yüzme havuzlarında suyu berrak tutmak ve ph'ını dengelemek için birtakım kimyasallar ve klor kullanılıyor. Özellikle sıcak havuzlarda ve SPA'larda problemler daha fazla oluyor. En çok görülen cilt problemi de kimyasal dermatit. Havuzda fazla vakit geçirmek ciltte klorun etkilerini de artırıyor. Klor alerjik reaksiyonlara ve kaşıntılı kızarıklıklara yol açabiliyor. Bununla birlikte kalabalık ve temiz olmayan havuzlardan enfeksiyon bulaşma riski oluyor. Pseudomonas aeruginosa tipi bakteriler kirli havuzlarda enfeksiyonlara yol açabiliyor. Siğil benzeri şeffaf göbekli cilt hastalığı da özellikle çocuklara bulaşabiliyor. Kalabalık havuzlarda mantar ve parazitler de yaygın olarak bulaşabiliyor. Bununla birlikte göz, kulak ve idrar yolları enfeksiyonları da oluşabiliyor. Özellikle kadınlarda idrar yolu enfeksiyonları ve genital bölgede mantar oluşma riski yüksek. Havuzdan bulaşan mantar ise vajinada kaşıntı şikayetine yol açabiliyor. Havuzdan bulaşan hastalıkların çoğu klorlama yoluyla önlenebiliyor ancak klor bazı mikropları anında öldürmez ve klorlu havuzlarda dahi belli ölçüde risk devam eder. Ayrıca klorun mikroorganizmaları yok edebilmesi için zamana ihtiyaç oluyor.

[S] KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALI?

Havuzdan çıktıktan sonra antibakteriyel sabunlarla çocukların ve kendinizin vücudunu iyi bir şekilde temizlemeli ve hemen duş almalısınız.

[S] YAZ TATİLİNE GİDERKEN SEYAHAT ÇANTASINDA NELER OLMALI?

Seyahat çantası hazırlamak özellikle kadınlar için önemli bir iş. Tatilde rahat edebilmek için gerekli şeyleri çantaya sığdırmak gerekiyor. Seyahat çantasına güneş koruyucu kremi almanız en önemlisi. Cildinizde veya kremlerinde o içeriğin bulunmamasına dikkat etmeli.

UNUTMAYIN: GÜNEŞ YANIĞI CİLT KANSERİNE YAKALANMA RİSKİNİZİ İKİ KATINA ÇIKARTIYOR!

GÜNEŞ KREMLERİ SONUCU OLUŞAN AKNE OLUŞUMLARI İLE SAVAŞ BAŞLASIN!

Güneş kremleri seçiminde güneş koruma faktörüne yani SPF değerine dikkat edilmeli. SPF değeri cildin kızarması ve yanmasını önleyen faktörü gösteriyor. Örneğin, cildiniz güneşte beş dakikada kızarıyorsa, 10 SPF değerindeki bir güneş koruyucu cildinizin yanmasını 10 kat artırıyor yani cildinizin yanması 50 dakikada oluyor. Suya dayanıklı olan güneş koruyucular ise terleme ve yüzmeyle cildinizden daha az siliniyor ama kesinlikle kalmıyor. Bu sebeplerle güneş koruyucu seçerken en az 30 SPF olmasına özen göstermeli ve üç saatte bir güneş koruyucuyu yenilemelisiniz.

Güneş kremleri seçiminde ikinci dikkat edilmesi gereken durum cilt tipi. Örneğin yağlı ciltli kişilerde yağ bazlı ve yoğun güneş kremi sürüldüğü zaman akne gelişimi gözleniyor. Buna kozmetik aknesi de deniliyor. Bu tip aknelerde öncelikle akneye sebep olan ürün kesiliyor. Ardından akne tedavisi yapılıyor.

Hassas ve alerjik ciltleri olanlar alerjik madde eğer tespit edilmişse güneş kremlerinde o içeriğin bulunmamasına dikkat etmeli.

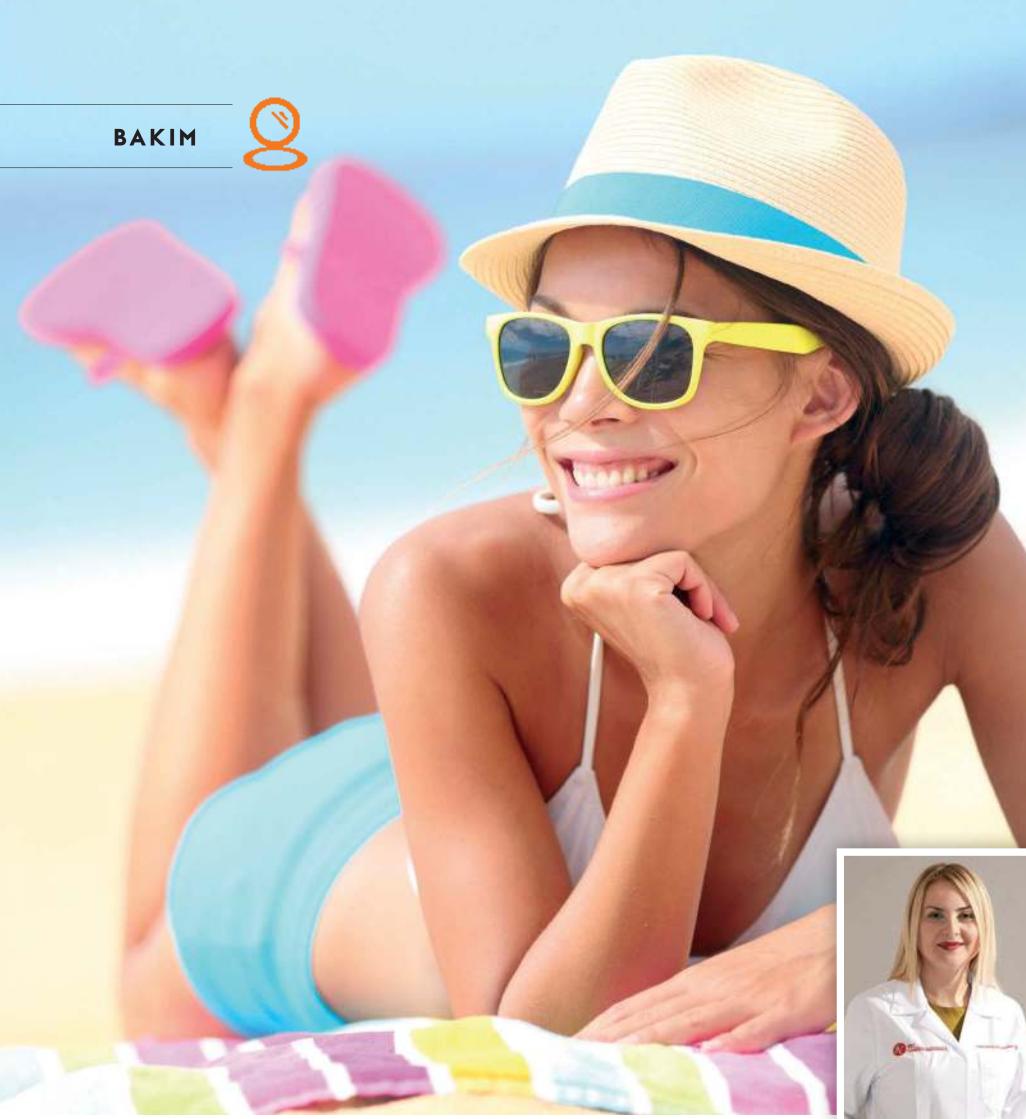
Güneş kremleri de bozulabileceğinden kokusu rengi değişen güneş kremleri kullanılmamalı. Son kullanma tarihine dikkat edilerek, son kullanma tarihi geçen güneş koruyucular sürülmemeli.

Ayrıca bebek ve çocukların ciltleri erişkinden daha ince ve hassas olduğu için kullanılan güneş kremi seçimleri daha farklı olmalı. Çocuklarda titanyum dioksit veya çinko oksit içeren mineral filtreler ağırlıklı olmalı.

Deniz alerjisi diyebileceğimiz tuzlu su sonrası oluşan kızarıklık, kaşıntı ile mücadele edebilirsiniz...

Tuzlu su sonrası ciltte kuruluk, alerjik ciltlerde kızarıklık ve kaşıntı oluşabiliyor. Bunu önlemek amacıyla denizden çıktıktan sonra bol duru suyla duş alınmalı ve vücut biriken tuzdan arındırılmalı. Eğer kaşıntı, kızarıklık oluşmuşsa nemlendirici hafif losyonlar veya güneş sonrası kullanılabilen E vitaminli kremler faydalı olabiliyor.





tırnağınızda deniz ve havuz sonrası oluşabilecek kuruluğu önlemek için nemlendirici, mümkünse saçınızı korumak ve nemlendirmek için olan ürünü de almalısınız. Tercihe göre tüm cilde, saça veya tırnağa kullanabileceğiniz bebek yağı da alabilirsiniz. Yalnız cildiniz yağlı ve akneli ise yüze uygun olan nemlendiriciniz mutlaka ayrı olmalı. Cilt temizliği her zaman önemli olduğu için cilt ve makyaj temizleyici de unutulmamalı. Tatilde de makyajı temizlemeden yatmamalısınız. Otellerde kullanılan duş malzemeleri toplu alındığı için kullanılan duş malzemeleri genellikle fazla oranda deterjan içerir ve saçı, cildi kurutur. Cildiniz hassas ise mümkünse kendi ürünlerinizi götürmeli veya almalısınız. Eğer çantanızda bunlara yer kalmadıysa oradaki malzemeleri kullandıktan sonra bol suyla durulamalı ve ardından nemlendiricileri her gün düzenli olarak sürmelisiniz.



Dr. Zahide Eriş Eken

YAZ AYLARINDA TIRNAKLARA DA AYRI BİR BAKIM YAPILMALI MI?

Fazla suya girilmesiyle cilt, saçlar gibi tırnaklar da kuruyarak su kaybediyor. Ayrıca UV ışınları da tırnakların kurumasına sebep oluyor. Su kaybeden tırnaklar soyuluyor. Soyulan ve incelen tırnaklar ise kırılabiliyor ve ayrılabiliyor. Yağları kullanarak el, ayak ve tırnak yataklarını nemlendirmek gerekiyor. Tırnakların ekstra kurumasını önlemek için sert aseton ve tırnak cilası temizleyicilerden kaçınılmalı.

Yaz aylarında tırnakları korumak için; →

TIRNAKLARI DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE KESİN: Tırnakların sağlıklı ve güçlü uzaması için tırnakları düzenli kesmek gerekiyor. Bu düzen tırnak uzamanıza bağlı değişmekle birlikte, her iki haftada ortalama bir kereye denk geliyor.

TIRNAKLARI DÜZENLİ NEMLENDİRİN: Kuru tırnak ile tırnak kenarları soyulabiliyor ve kırılabiliyor. Bu sebeple düzenli bir şekilde el ve tırnak nemlendiricisi ile tırnakları ve tırnak kenarlarını nemlendirin. Ekstra nemlendirmek için badem, Hindistan cevizi veya bebek yağı kullanabilirsiniz.

TIRNAKLARINIZI DİNLENDİRİN: Tırnak cilasını uzun süre tırnağınızda tutmayın. Uzun süre cilayı tırnakta tutmak tırnakları kurutuyor ve tırnaklarınızı sarartıyor.

TIRNAK KENARLARINIZA DİKKAT EDİN: Tırnak kenarları mantar veya bakteri kapabiliyor bu sebeple tırnak kenarlarını kesmemek gerekiyor.

FAZLA PROTEİN TÜKETİN: Vücudunuz saçlarınızı ve tırnaklarınızı güçlendirmek için keratin üretmeli ve keratinin kaynağı da protein. Yüksek protein kaynağı besinler arasında yumurta ve et bulunuyor, bol bol tüketmelisiniz.



Dr. Çağda Çelikten Öncel

Cilt lekelerine lazer dokunuşu

Cilt lekerine çözüm amaçlı uygulanan lazer tedavileri ile cildinizdeki farklı tonları giderebilirsiniz. Son yöntemleri ve uygulama alanlarını Dermatoloji Uzmanı Çağda Çelikten Öncel ile konuştuk.

Deride yaygın ya da lokalize melanin birikimi sonucunda açıktan koyuya farklı tonlarda oluşan lekelenmelere hiperpigmentasyon deniyor. Deri, saç ve kıllara renk veren melanin, farklı nedenlerle ve derinin farklı tabakalarında belirli miktarlarda birikebiliyor. Güneş, çevresel faktörler, yaşlılık, genetik yatkınlık, hormonal değişiklikler, gebelik, doğum kontrol hapları ve diğer hormon takviyesi için kullanılan ilaçlar ve cilde sürülen kozmetik ürünler en sık karşılaşılan sebepler arasında. Cilt lekelerinin tedavi yöntemlerini Dermatoloji Uzmanı Dr. Çağda Çelikten Öncel'e sorduk.

→ Cilt lekeleri neden oluşuyor?

Yüzde ve vücutta özellikle sırt, göğüs, kollar ve el üstlerinde güneşe bağlı lekeler, çiller, yaşlılık lekeleri olarak bilinen pigmentasyon bozuklukları, kişileri kozmetik ve estetik açıdan rahatsız ediyor. Özellikle gebelik döneminde oluşan gebelik maskesi (melazma) eğer doğum sonrası gerilemediyse, giderek genişleyip koyulaşarak uzun yıllar kalabiliyor. Güneşten korunmamak da lekelerin artması, büyümesi, koyulaşması ve derinleşmesine yol açarak tedaviyi zorlaştırıyor.

→ Leke oluştuktan sonra ne yapmalı?

Leke problemi olan kişiler zaman geçirmeden dermatoloji uzmanına başvurmalı. Çünkü tedavi protokollerinin belirlenmesi için lekelerin tanısının konulması, ne çeşit ve hangi derinlikte olduğunun belirlenmesi gerekiyor. Leke problemlerinde hastalara önerilen birçok tedavi alternatifleri mevcut. Medikal tedaviler, kimyasal ve enzimatik peelingler, mezoterapiler, cildin onarılmasına yardımcı dermaterapi, PRP uygulamaları ve lazer tedavileri gibi.

→ Thulium lazer nedir?

Cilt lekelerinde oldukça yüz güldürücü sonuçları olan Thulium lazer, son yıllarda başarısı keşfedilmiş ve eski yöntemlerden çok farklı bir mekanizması olan, yeni bir tedavi alternatifi. 1927 nm dalga boyu lazer ışınları direkt olarak deriye rengini veren melanini üreten hücreleri yani melanositleri ve bu normalden fazla olan melanositleri yok etmesi gereken makrofajları hedefliyor. Yeni sistem ile leke hastalarını çok tatmin eden, ortalama yüzde 70-80 oranında bir açılma, makyaj ve kapatıcılardan kurtulma ile cilt tonunda belirgin açılma, aydınlanma ve parlama olması bekleniyor.

→ Uygulamanın avantajları neler?

Tek ya da ihtiyaca göre ortalama iki-üç seansta lekelerde açılma, kişilerin lazer sonrası bir-iki gün içinde hekiminin önerdiği bakım ürünleri ile sosyal-iş yaşantısına dönebilmesi ve ortalama bir hafta sonunda belirgin lekelerde açılmanın gözlenmesi planlanıyor. Tedavi 15-30 dakika sürüyor. Sonrasında iki saat süren yanma görülüyor. Verilen uygun destek tedaviler ile yüzeysel soyulmalarla süreç tamamlanıyor. Ciltte antiaging düzelme, kırışıklıklarda azalma, pürüzsüzlük ve parlaklık, daha sağlıklı bir görünüm hedefleniyor. Sadece hekim tarafından uygulanan tedavi çatlaklar ve yanık izlerinde de kullanılıyor.



Yaza özel hafif notalar

Tıpkı kıyafetler gibi yaz aylarında kullanılan kokuların da hafif ve ferahlatıcı olması isteniyor. Hatta pek çok kişi sadece bir deodorantla günü geçirme taraftarı. İsteyene yaza özel hafif kokular, isteyene doğal, zararlı maddeler içermeyen yaz deodorantları...

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**

1



2



3













1 Memo Paris Eau De Memo 100 ml, ₺1.065
2 Caudalie Eau De Vignes, ₺105
3 Tom Ford Mandarino Di Amalfi Acqua, ₺840
4 L'Occitaine Terre de Lumiēre Eau de Parfum 90 ml, ₺397
5 CK One Summer EDT 100 ml, ₺115
6 Molton Brown Coastal Cypress & Sea Fennel EDT, ₺170
7 Victoria's Secret Wicked EDP, ₺299
8 Dior Edt Jadore in Joy 50 ml, ₺373

YAZ AYLARINA ÖZEL DOĞAL VE MİNERALLİ DEODORANTLAR

Terlemek aslında bir problem değil; doğru içerikli ürünleri kullandığınız takdirde. Cilt bariyerine zarar veren sülfat, alüminyum gibi maddeleri içermeyen bu ürünler, cildin onarımına yardımcı oluyor ve kötü kokuların da önüne geçebiliyor.















1 The Organic Pharmacy alüminyum içermeyen deodorant sprey, ₺165
2 Incia doğal roll-on deodorant, ₺24,50
3 Garnier Mineral doğal, alkol içermeyen roll-on, ₺10,90
4 Amway G&H antiperspirant roll-on, ₺27,60
5 Vichy mineralli alüminyum içermeyen deodorant, ₺49,90
6 Juvena 24HR alüminyum tuzları içermeyen deodorant, ₺68

GÜZELLİK İÇİN BİRAZ YAĞ ALIR MIYDINIZ?

BAKIM YAĞLARI, CİLDİNİZİ, SAÇLARINIZI NEMLENDİREN VE BESLEYEN TEMEL YAĞ ASİTLERİ İÇERDİĞİNDEN GÜZELLİK RUTİNİNİZİ BİR ÜST SEVİYEYE TAŞIYOR. NORMALDE CİLT BAKIM ÜRÜNLERİNDEN ÖNCE UYGULANAN BU YAĞLARI DİLERSENİZ HALİ HAZIRDA KULLANDIĞINIZ ÜRÜNÜN İÇERİSİNE DE EKLEYEBİLİRSİNİZ.

Deran Çetinsaraç

Cilt bakım rutininizde eksik olan bir parça varmış gibi mi hissediyorsunuz? Cildinize ihtiyacı olan nemi ve bakımı vermenin kolay bir yolu var: Yağ eklemek. Hem cildinize hem de saçlarınıza en kolay yoldan nem, canlılık ve parlaklık katmak istiyorsanız kullandığınız ürünlere yağ ekleyebilirsiniz. Bakım rutininizde mucizevi etkiler sağlayacak favori yağları sizinle paylaşıyoruz.



OGX EXTRA GÜÇLÜ ARGAN YAĞI

İçeriği: Argan yağı
Nereye sürülüyor: Saç
Neye iyi geliyor: Kuru ve hasar görmüş saçları nemlendiriyor, onarımını sağlıyor.
Fiyatı: ₺55

SEPHORA NEMLENDİRİCİ DUŞ YAĞI

İçeriği: Babassu yağı
Nereye sürülüyor: Vücut
Neye iyi geliyor: Cildi yumuşatıyor, besliyor.
Fiyatı: ₺34,90



DECLEOR AROMASSENCE İNCELTİCİ KURU YAĞ

İçeriği: Pamplemousse, marjolaine, paçuli
Nereye sürülüyor: Basen, karın, kollar
Neye iyi geliyor: Cildi yumuşatıyor, cildin elastikiyetine kazanmasına yardımcı oluyor.
Fiyatı: ₺225





INCIA DOĞAL PÜRÜZSÜZLEŞTİRİCİ YAĞ

İçeriği: Kuşburnu ve aynısefa yağı
Nereye sürülüyor: Topuk ve dirsekler
Neye iyi geliyor: Kurumuş, çatlamış topuk ve dirsek derisini nemlendiriyor, yumuşatıyor.
Fiyatı: ₺55



CAUDALIE DIVINE OIL KURU YAĞ

İçeriği: Üzüm çekirdeği, amber çiçeği, susam, argan ve likit shea yağı
Nereye sürülüyor: Yüz, vücut ve saç
Neye iyi geliyor: Cildi besliyor, nemlendiriyor ve canlılık veriyor.
Fiyatı: ₺135



KERASTASE BESLEYİCİ AROMATİK KONSANTRE YAĞ

İçeriği: Samoa Hindistan cevizi, argan, avokado, jojoba yağı, tatlı portakal yağ, biberiye özü
Nereye sürülüyor: Saç
Neye iyi geliyor: Elektriklenmeyi azaltıyor, besliyor ve canlılık kazandırıyor. **Fiyatı: ₺175**



NUXE HUILE PRODIGEUSE OR ÇOK AMAÇLI KURU YAĞ

İçeriği: Doğal botanik yağlar
Nereye sürülüyor: Yüz, vücut ve saç
Neye iyi geliyor: Cildi nemlendirmeye, beslemeye, saçların da parlaklaşmasına yardımcı oluyor.
Fiyatı: ₺149

BIOBLAS ORGANİK ARGAN SAÇ BAKIM YAĞI

İçeriği: Argan yağı
Nereye sürülüyor: Saç
Neye iyi geliyor: Saça kökten uca direnç kazandırıyor, besliyor.
Fiyatı: ₺12





L'OCCITAINE AROMAKOLOJİ SAÇ DERİSİ YAĞI

İçeriği: Ylang ylang, tatlı portakal, sardunya, lavanta ve melek otu yağı
Nereye sürülüyor: Saç derisi
Neye iyi geliyor: Kuru, hassas saç derisini yatıştırmaya ve güçlendirmeye yardımcı oluyor.
Fiyatı: ₺148



LIGNE ST. BARTH SAF HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

İçeriği: Hindistan cevizi yağı
Nereye sürülüyor: Banyo suyuna katılıyor, saç ve tüm vücut, ıslatılarak bebekler için de hafif temizleyici olarak kullanılıyor
Neye iyi geliyor: Besleyici, koruyucu ve onarıcı etki sağlıyor.
Fiyatı: ₺182



OROGOLD 24K AROMATERAPİ VÜCUT YAĞI

İçeriği: 24 ayar beyaz altın, besleyici yağlar
Nereye sürülüyor: Vücut
Neye iyi geliyor: Nemlendiriyor, ışıltılı görünüm kazandırıyor.
Fiyatı: ₺399

TABİA KAYISI ÇEKİRDEĞİ YAĞI

İçeriği: Kayısı çekirdeği yağı
Nereye sürülüyor: Yüz ve saç
Neye iyi geliyor: Kuruyan ciltlerin nem dengesini bulmasına yardımcı oluyor. **Fiyatı: ₺31**



LEONOR GREYL HUILE SECRET BEAUTE BAKIM YAĞI

İçeriği: Buriti yağı, Mongongo özü, Grenadı yağı, E vitamini
Nereye sürülüyor: Yüz ve saç
Neye iyi geliyor: Besleyici, antioksidan, koruyucu etkiler sağlıyor. **Fiyatı: ₺211**



YAZ MAKYAJI

MAKYAJINIZA GÜNEŞ ÖPÜCÜĞÜ

SELFİE'YE HAZIR CİLT, HAFİF ÇİMDİK YEMİŞ YANAKLAR, BRONZ OMUZ BAŞLARI, PARLAK BACAKLAR, METALİK TIRNAKLAR... İŞTE YAZ MAKYAJININ OLMAZSA OLMAZLARI. MAKYAJINIZA GÜNEŞTEN BİR BUSE KONDURMAYA NE DERSİNİZ?

Deran Çetinsaraç

1 ODAK NOKTASI GÖZLER

Parlak ve koyu renklerle yaratacağınız dumanlı göz makyajı bu sezon yeniden trend. Eyeliner'a hiç el sürmeden yazı tamamlayabilirsiniz çünkü odak noktası gözler ve bunu da parlak kalem farlarla sağlayabilirsiniz. Hatta göz altlarına da sürerek gölgeli bakışlar yakalayabilirsiniz.



Revlon ColorStay 2 IN 1 açılı kajal göz kalemi, ₺39,50

Yves Rocher Jumbo göz kalemi, ₺29,90

2 KEMERLİ KAŞLAR

Tek tip, kalın kaşlar artık demodeleşti. Doğal kaş şekilleri, hatta birazda kavisli kaş modelleri geri geldi. Hafif kemerli gibi görünen kaş şekilleri bebeksi bir görünüm de kazandırıyor. Kaşlarınızın içlerini suya dayanıklı kaş rimelleri veya farlarıyla doldurabilirsiniz.



Nyx Professional kaş kirpik boyası, ₺26,95

L'Oreal Paris Brow Artist Xpert kaş kalemi, ₺41,99

3 OMBRE TIRNAKLAR

İki renk modasını sadece saçlarla sınırlamayın. Tırnaklarda da ombre ojeler kullanabilirsiniz. Direkt olarak ombre ojeniz yoksa iki farklı renkte oje ve bir sünger aynı etkiyi elde etmenize yardımcı oluyor.



Kiko Milano Active Fluo oje, ₺19,95

Flormar oje, ₺4,99

4 IŞILTILI DAMLALAR

İster gündüz ister gece ışıltıyı kaldırabilen tek mevsim yazdır. Tabii bu her yerinize simler, parıltılar saçacağınız anlamına gelmiyor. Piyasada bulabileceğiniz ışıltılı yağlar veya bronzlaştırıcı serumları normal bakım ürünlerinize eklediğinizde doğal ışıltıyı da elde edeceksiniz.



The Body Shop bronzlaştırıcı damla, ₺48,90

Perricone No Bronzer bronzlaştırıcı damla, ₺173



Yazın son ayı güneşin parlaklığını kutlarcasına en canlı renklere ve göz alıcı ışıltılara kucak açıyor. 80'lerin patlak renkli rujları, ojelerinin yanında "insta hazır bronz ten" için ihtiyacınız olan ürünler burada.

5 ÇARPICI DUDAKLAR

Parlak tonlar ve açık tonlarda nude renkler; bu sezon her ikisi de favoriler arasında. Ayrıca bu yaz rujların allık olarak kullanımı da yaygın. Kremsi mat ve saten dokulu rujlar en çok talep görenler arasında. Parlatıcılar ise kesinlikle geri dönüş yaptı, her ne ruj kullanırsanız kullanın üzerine bir miktar parlatıcı uygulamaktan çekinmeyin.



Nars Double Decker likit ruj, ₺103



Dior dudak dolgunlaştıran parlatıcı, ₺89

6 ESMER BACAKLAR

Neyse ki piyasada bir sürü otobronzlaştırıcı ürün var; bu sayede kimse güneşin altında yanmak için uğraşıp da cildine zarar vermek zorunda kalmıyor. Bu yaz esmer bacaklar, omuzlar fora. Bronzlaştırıcı ürününüzü sürerken her bölgeye eşit dağıttığınızdan emin olun.



Sally Hansen Airbrush bacak bronzlaştıran sprey, ₺84,50



Bath & Body Works bronzlaştırıcı sprey, ₺89

7 SELFİE YÜZÜ

Insta-ready, selfie gibi kavramlar artık hayatımızın her alanında. Bu kavram makyaj trendlerini de etkilemiş durumda. Filtreli fotoğraflar yerine artık pek çok kişi cildinin selfie'de güzel görünecek durumda olmasını istiyor. Dolayısıyla hem makyajsız görünmenize hem de cildinizi pürüzsüz gösterecek makyaj malzemelerine ihtiyacınız var.



Amway Artistry Exact Fit transparan sıkıştırılmış pudra, ₺76



Maybelline New York Master likit strobing kremi, ₺42,99

8 SAÇ BANTLARI

YouTube'da bu yaz en çok izlenen video neydi diye sorsanız hiç kuşkusuz cevabı fularların saç bandı olarak kullanımını anlatan videolar deriz. Hazır olarak satılanların yanı sıra evinizde olan fuları siz de videoları izleyerek bağlayabilirsiniz.



Egos Deniz Tuzu Etkili şekillendirici sprey, ₺19,90



Urban Care deniz tuzu spreyi, ₺26,25



BİR HAFTADA YAĞLARA ELVEDA

Bütün kış ağustos böceği gibi yattınız, yediniz, içtiniz ve gezdiniz, yaz geldiğinde ise her yıl olduğu gibi kumsal paniği başladı. Fazlalıklar, selülitler derken bir baktınız tatile sadece birkaç hafta kalmış. Peki şimdi ne yapacaksınız? Tatilden vazgeçip evde oturabilir ya da acil kurtarma planıyla sorunlarınıza çözüm bulabilirsiniz.

Nilgün Yıldız Konakcı

Her zaman olduğu gibi güzellik işini de sona bıraktıysanız şimdi gerçeklerle yüzleşme vaktiniz geldi demektir. Aynanın karşısına geçip kendinizi şöyle bir süzdüğünüzde kış boyunca dikkatinizi çekmeyen yağlar ve selülitler, "öcüü" der gibi karşınıza çıkar. İşte o an sizi saran panik dalgasını yenmenin yolu ise estetiğin kurtarıcı kolay çözümlerinden geçiyor. Peki tatile çok az süre kaldıysa hangi estetik yöntemler size yardımcı olabilir hiç araştırdınız mı? İşte sorunuzun cevabı yeni yöntemler:

BİR HAFTADA YAĞLARA ELVEDA!

Tatil için sadece bir haftanız kaldıysa ve bırakın geçen yıl aldığınız bikiniyi, bu yıl yeni alacağınıza bile giremiyorsanız bu yöntem size yardımcı olabilir. Eximia Platinum isimli cihazla uygulanan yöntem, lazer, vakum terapi, radyo frekans gibi bir çok farklı teknolojinin kombinlenmesi ile ortaya çıkan, kişiye ve uygulanan bölgenin problemine göre farklı protokoller sunan bir vücut şekillendirme sistemi. Medikal Estetik Uzmanı Dr. Ali Osman Apaydın, bir haftada yüzde 40'a yakın yağ azalımı sağlamayı amaçlayan bu yöntem hakkında bilgi verdi.

!
Hangi sorunlara iyi geliyor?

Fazla yağlardan kurtulma, incelme, sıkılaşma, selülit ve çatlak tedavisinde kullanılabiliyor. Yöntem, bunlardan birini yapma üzerine değil hepsi için farklı kombin teknolojileri barındırdığından işlemler sonrasında zayıflayan bölgede sarkma olmuyor. O bölge aynı zamanda sıkılaşıyor, toparlanıyor ya da incelme ile selülit tedavisi de yapılmış oluyor. Amaç, kişiyi istenilen forma sokmak, bunu da farklı yöntemler ile kişiye özel olarak uygulanıyor. Öncesinde problem saptanıyor. Sonrasında uygun teknolojiler ile işlemler sırasıyla yapılıyor.

[S] NASIL UYGULANIYOR?

Çalışılan teknolojiye uygun krem ve jeller bulunuyor. Bunlarla beraber sanki masaj yapar gibi farklı başlıklarda cilt üzerinden uygulama yapılıyor. Ağrı ya da acı hissedilmiyor. Seanslar 1 ile 1,5 saat arasında kişiye ve problemlere göre farklılıklar gösteriyor.

[S] HANGİ BÖLGELERE UYGULANIYOR?

Vücutta yağlı olan her bölgeye uygulanabiliyor. Gıdı da dahil olmak üzere yüz, kollar, karın, sırt ve bacaklar olarak tam bir uygulama yapılıyor. Ayrıca sistem içinde bulundurduğu teknoloji sayesinde kalbin üzerinde rahatlıkla kullanabilmeye de olanak sağlıyor. Bu da erkeklerde göğüs sarkmasına ameliyatsız bir çözüm oluşturuyor. Kadınlarda ise göğüs bölgesinde toparlanma ve sıkılaşma sağlanıyor.

[S] UYGULAMA ÖNCESİNDE VE SONRASINDA NELER YAPILMALI?

Seanslar sırasında kişiden sadece iki şey isteniyor. Birincisi seans sonrasında metabolizma hızlandığı için o gün içinde yağ yıkımına devam etmek adına yarım saatlik bir yürüyüş. İkincisi sıvı tüketimine dikkat edilmesi ve bol sıvı içilmesi.

[S] SONUÇLAR NE ZAMAN ALINIYOR?

Eximia Platinum ile ilk seansta sonuç almaya başlıyorsunuz. Seans



başlamadan kişinin ölçüleri alınıyor. Seans sonrasında tekrar ölçülüyor ve aradaki fark görülüyor.

[S] KAÇ SEANS, NE KADAR SÜRELİ YAPTIRMAK GEREKİYOR?

Yedi seans her gün üst üste uygulanabiliyor. Diğer sistemlerden farklı olarak seanslar arasında beklemenize gerek yok. Bu da bir hafta gibi kısa bir süre içerisinde sonuç almanıza yardımcı oluyor. Sistem etkili ve çok hızlı. Tatile gitmeden önce, düğün öncesi ya da hamilelik sonrası gibi zamanınızın kısıtlı olduğu zamanlarda bile bir haftada yağ azalımı ile birlikte sıkılaşmanız amaçlanıyor.



KİMLERE UYGULANIYOR, KİMLERE UYGULANMIYOR?

Hamileler dışında herkese rahatlıkla uygulanabiliyor. Herhangi bir alt ya da üst yaş sınırı yok. Sistem, vücuda kendi fizyolojik ritmi dışında herhangi bir şey yaptırmıyor. Amaç; uygulanan bölgenin metabolizmasını hızlandırmak diye düşünebilirsiniz. Yağ hücrelerini öldürmeden, yağ hücrelerini direk metabolizmada yakılması sağlandığı için herhangi bir yaş sınırı ya da uygulanamayan bölge bulunmuyor.

TEMASSIZ İNCELME İLE TOPARLANIN

Bu yöntem temel olarak selektif radyofrekans sistemi ile çalışıyor. Sistemin selektif olmasının anlamı; özel olarak yağ hücrelerine odaklanması demek. Yani temassız incelme yöntemi oldukça akıllı bir zayıflama metodu. Çünkü bu sistemde yollanan radyofrekans enerjisi mevcut olan yağ hücrelerinin hepsini kendisi arayıp buluyor. Birçok zayıflama yönteminde radyofrekans kullanılmasına rağmen, bu sistemin en önemli farkı seçici özelliği. Bu sistem, yağ hücrelerine odaklanan radyo dalgalarını vücuda yolluyor. Radyo dalgaları yağ hücrelerine ulaştıklarında, yağ hücreleri bu dalga boylarına direnç göstererek ısınmaya başlıyor. Fazla ısınan yağ hücreleri de tıpkı yaprak dökümü gibi, damla damla ayrışarak, minik lenf damarlarımız ile vücuttan atılıyorlar. Bu işlem sürerken azalan yağ hücrelerinden dolayı kişinin derisinde gevşeme engellenmiş oluyor. Çünkü radyofrekans dalgaları yağ hücrelerine gidene kadar deri ve bağ dokusundan geçiyorlar ve bağ dokusu ile derinin sıkılaşmasını amaçlıyorlar. Temassız incelme aslında zayıflamanın hızlandırılmış hali oluyor. Dermatoloji Uzmanı Dr. İ. Öykü Maraşoğlu Çelen bu yöntem hakkında bilgi verdi.

[S] NASIL UYGULANIYOR?

Temassız incelme uygulamasında cihazın başlığı kişinin uygulama yapılacak olan bölgesine ortalama bir parmak mesafe kalacak uzaklıkta yerleştiriliyor. Yani hiçbir şekilde kişinin vücuduna temas etmiyor. Bu açıdan aynı zamanda hijyenik olan bir uygulama. Daha sonra uygulama başlatılıyor. Kişi uygulama sırasında sadece uzanarak sürenin bitmesini bekliyor. Uygulama sırasında bütün metal takı ve eşyalar çıkarılıyor, cep telefonu ya da elektronik bir alet



HANGİ BÖLGELERE UYGULANIYOR?

Karın, bel, yanlar, sırt, kol ve bacaklara uygulanabiliyor. Karın başlığı yerleştirildiğinde, eğer kişinin karın çevresi çapı 100 cm'den az ise, bu uygulama ile çevresel olarak incelme sağlanıyor: yani hem karın, hem bel bölgesi hem de yanlarda incelme olması amaçlanıyor. 100 cm'den fazla karın çevresi olanlarda, ayrıca yüzükoyun yatırılarak da uygulama tekrarlanıyor. Bacak uygulamasında da aynı anda hem iç bacak, hem de basenlerde çevresel incelme amaçlanıyor.


Dr. İ. Öykü Maraşoğlu Çelen


Dr. Dilay Yılmaz Demiryontar


Dr. Ali Osman Apaydın


Dr. Elif Ebru Güner

kullanılmıyor. Bu uygulama sırasında herhangi bir jel ya da benzeri bir ürün kullanılmıyor. Uygulama sonrasında kişi sosyal hayatına kaldığı yerden devam edebiliyor.

[S] HANGİ SORUNLARA İYİ GELİYOR?

Bir çeşit bölgesel incelme yöntemi yani özellikle diyet programında olup da bir türlü verilemeyen karın bölgesi, bel bölgesi yağlanması için ideal bir tedavi yöntemi. Bu bölgelerde çevresel olarak incelme sağladığından, kişinin vücudunu çok daha orantılı hale getiriyor. Ayrıca verilen kilolara rağmen basen ve iç bacakta gitmeyen yağları olan kişiler için de ideal bir tedavi yöntemi. Bu tedavi yönteminin en önemli avantajı; zayıf olan kişilerde de kullanılabiliyor olması.

[S] KİMLERE UYGULANIYOR KİMLERE UYGULANMIYOR?

Temassız incelme, kalp pili olan kişilere, eklem protezi olan kişilere, kontrolsüz hipotiroidisi olan kişilere, hamilelere ve emzirenlere uygulanamıyor. Belli bir yaş sınırı olmamakla beraber, 18 yaşından küçük kişilere doktor muayenesi sonrası uygulanabiliyor. Bu durumların dışındaki herkese temassız incelme tedavisi uygulanabiliyor.

[S] ÖNCESİNDE VE SONRASINDA NELER YAPILMALI?

Öncesinde kişinin mutlaka motive olması gerekiyor. Yani kişi eğer düzensiz beslenmesini devam ettirip sadece bu tedaviyi uygularsa, alınacak sonuç da yetersiz olacaktır. Ayrıca eğer kontrolsüz hipotiroidisi varsa kontrol altına alması, insülin direnci varsa tedavi olması gerekiyor. Bunlar dışında tedavi öncesinde ve sonrasında çok bol su içilmeli. Tedavi ile aynı gün kişinin ağır sporlar yapmaması gerekiyor. Ancak hafif eforlu yürüyüş yapmasını tavsiye ediyoruz. Bu önlemlerin dışında hasta tedavi sonrasında sosyal hayatına kaldığı yerden devam edebilir.

[S] SONUÇLAR NE ZAMAN ALINIYOR?

Sonuçlar üçüncü seans yani üçüncü hafta sonrasında alınmaya başlanıyor. Ancak maksimum sonuç tedavinin üçüncü ayında elde ediliyor.

[S] KAÇ SEANS NE KADAR SÜRELİ YAPTIRMAK GEREKİYOR?

Haftada bir olmak üzere toplam dört seans yaptırmak gerekiyor. Ancak dirençli vakalarda ya da yağ oranı yüksek kişilerde seans sayısı altıya çıkarılabiliyor. Seans aralıkları bir hafta olmakla beraber en erken beş gün, en geç ise iki hafta aralıklarla tedavi yapılabiliyor. Yani tedavi ortalama bir ay sürüyor.

[S] İLK SEANS SONRASINDA DEĞİŞİM OLUYOR MU?

İlk seans sonrasında değişim süreci başlıyor ancak gözle görülür sonuçlar üçüncü seans sonrasında elde ediliyor. Üçüncü seans sonrasında sıklıkla 3 ila 5 cm kadar incelme elde edilebiliyor. Ayrıca sarkma olan bölgelerde toparlanma, göbek deliği sarkmasının toparlanmaya başlanması gözlemleniyor. Bacaklarda, iç bacaklarda birleşme varsa bu birleşmenin açılması ve pantolon giyildiğinde daha formda bir görünüm elde edilmesi gözlemleniyor. Sıklıkla bir beden incelme dört seans sonrasında ortaya çıkıyor.

SELÜLİTLERE VEDA

İsmini güzelliğin koruyucusu Venüs Tanrıçası'ndan alan Venus Legacy Yöntemi, selülitsiz, yaza daha sıkı ve fit girmek isteyenlerin imdadına yetişiyor. Medikal Estetik Uzmanı Dr. Dilay Yılmaz Demiryontar, yaz ayları boyunca uygulanabilen, mayo ve şort giyme özgürlüğüne olanak tanıyan Venüs yöntemi hakkında bilgiler verdi.



ortadan kaldırılması amaçlanıyor. Son adım radyofrekans ile de yeni kolajen sentezi tetiklenerek, cilt sıkılığı arttırılmış oluyor. Dermatolog Uzm. Dr. Elif Ebru Güner, bu yöntem hakkında bilgi verdi.

[S] HANGİ BÖLGELERE UYGULANIYOR? Vücudun tüm bölgelerine uygulanıyor.

[S] HANGİ SORUNLARA İYİ GELİYOR? Dört haftada vücudun sıkılaşması, çatlak ve selülit problemlerinin ortadan kalkması amaçlanıyor.

[S] KİMLERE UYGULANIYOR KİMLERE UYGULANMIYOR?
18 yaş üstü her kişide rahatlıkla uygulanabiliyor.

[S] İLK SEANS SONRASINDA DEĞİŞİM VAR MI? SONUÇLAR NE ZAMAN ALINIYOR?

İlk seanstan itibaren sonuçlar alınıyor. Hasta uygulama sonrasında hemen sosyal hayata geri dönüyor. Ciltte herhangi bir kızarıklık olmuyor.

[S] NASIL UYGULANIYOR? Yöntemde, radyofrekans ve manyetik puls ile istenilen bölgeye 43- 48 derece arasında bir vücut sıcaklığı veriliyor. Bu da hipodermisteki yağları daha hızlı bir şekilde sıvılaştırarak idrar yolu ile atılımına yardımcı oluyor.

[S] HANGİ BÖLGELERE UYGULANIYOR? Bölgenin kolajen ve elastikiyetini arttıran yöntem kollar, batın, baldır, kalça, boyun ve yüz bölgeleri dahil olmak üzere tüm vücut ve yüzde uygulanabiliyor.

[S] KAÇ SEANS UYGULAMAK GEREKİYOR?
Venüs uygulaması, haftada 1 olmak kaydı ile 8-10 seans sürüyor. Kişide hiçbir şekilde ağrı ya da yanma hissi uyandırmıyor. Güvenli ve konforlu olması nedeniyle sıklıkla tercih edilen yöntem, kişinin işlemden çıkıp normal hayatına devam edebilmesine de olanak sağlıyor. Ayrıca bu uygulama için mevsim fark etmediği için yaz ayları boyunca da tedaviye devam edilebiliyor. Tek seansta bile fark gözleniyor, belirgin fark 6 seansta görülüyor. Seanslar, beş gün ile bir hafta aralıkla uygulanıyor. Bir ayda 6-7 seans şansı oluyor. Sonrasında 2 litre su ve yürüyüş öneriliyor.

BACAKLARA ÖZGÜRLÜK

Kadınların özellikle bacak ve popo bölgesindeki kabusu olan selülitler için uygulanan yeni yöntemlerden biri de i-LipoXcell. Dört ayrı teknolojiyi tek sistemde birleştiriyor. Bu sistemler arasında akıllı vücut yağ analizi ve ölçümü, yağ miktarını azaltan düşük seviye soğuk lazer, selüliti hedef alan IR vakum masajı ve cilt sıkılaştırma için radyofrekanstan oluşuyor. Hem görünür kırmızı ışık hem de kızıl ötesi lazer ışığı ile metabolik yolların tıkanıklıklarını açarak, yağ asidi ve gliserinin serbest kalmasını, yağ hücrelerinin küçülmesini sağlıyor. Sonrasında IR vakum uygulamasıyla kan dolaşımı arttırılarak selülitin



KAÇ SEANS VE NE KADAR SÜRELİ YAPTIRMAK GEREKİYOR?

Dayanıklılık süresi hastaya ve yaşam koşullarına göre değişmekle birlikte, hasta dikkat ettiği sürece kalıcı etkisi oluyor. Haftada iki kez olmak üzere sekiz seans sonucunda vücuttaki yağ oranının ve selülit görünümünün azalması, vücudun sıkılaşması hedefleniyor.

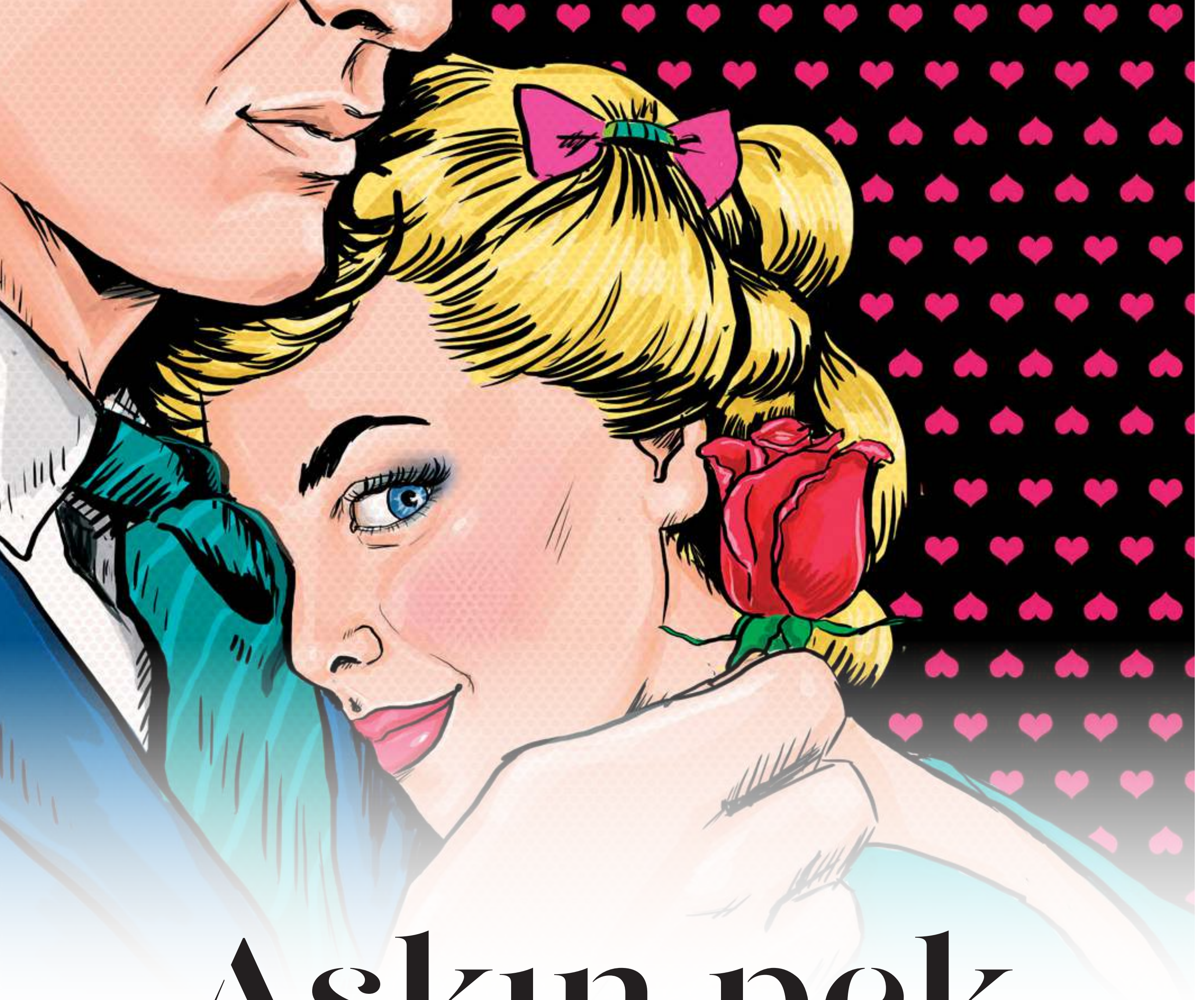
İYİ YAŞA

PSİKOLOJİ | CİNSELLİK | İLİŞKİ



HANGİ TİP AŞIKSINIZ?

Sabahları aşık uyananlardan mısınız yoksa kendini daha çok sevenlerden mi?



Aşkın pek KİŞİSEL ANATOMİSİ

Bugüne kadar aşk hakkında bildiğinizi sandığınız şeyleri bir kenara bırakmaya ve aşka yepyeni bir pencereden bakmaya hazır mısınız? Resimli Aşk Ansiklopedisi, bildiğimiz ya da bilmediğimiz birçok kavramı yeni baştan yazarken hem öğretiyor hem de güldürüyor.

Nilgün Yıldız Konakcı

"Aşkın Pek Kişisel Anatomisi" Resimli Aşk Ansiklopedisi kitabını elinize aldığınızda önce tam olarak ne olduğunu anlamayabilirsiniz ama sayfaları çevirdikçe, çeviriyorsunuz. Çünkü bazen karşınıza hiç bilmediğiniz bir kelime, bazen bir tanım bazen de bildiğiniz ama başkalarının da aynı şeyleri yaşadığını düşünmediğiniz şeyler çıkabiliyor. Kitabın yazarı Özlem Karakurt, "Kitabın araştırma süreci epey sürdü. Hem bilimsel kaynaklardan hem de bu zamana kadar aşkla, ilişkilerle ilgili söz söylemiş kitaplardan yararlandım. Hormonlar ve cinsellikle ilgili bilgiler gerçekten bilimsel kaynaklardan alındı. Ama aslında onları yaşadıklarım üzerinden anlatıyorum. Yani bu kitap bir bilimsel inceleme değil aslında, aşkın pek kişisel anatomisi, hepimizin yaşadığı şeylerin mizahi bir şekilde dışa vurumu da diyebiliriz" diyor.

[S] AŞK KARŞIMIZA ÇIKTIĞINDA BU ANSİKLOPEDİ NASIL İŞİMİZE YARAYACAK?

Bu soruya Özlem Karakurt şöyle yanıt veriyor: "İçinde bulunduğun durumu, duygularını anlamlandırmak, bunu başkalarının da yaşadığını bilmek ve hatta bununla biraz dalga geçebilmek, aşkın ve ilişkinin yan etkilerini kesinlikle azaltıyor. Yaşadığımız şey o an, o kadar yoğun oluyor ki, o yoğunlukta kayboluyoruz. Bildiklerimizi de unutuyoruz. Tekrar hatırlamakta fayda var. Resimli aşk ansiklopedisi karışık okunabilecek bir kitap, aşk sizi karıştırdığında ihtiyacınız olan madde pat diye karşınıza çıkacak yazıyor önsözde. Çünkü aşk panzehriyle geliyor ve iyileşmek için bilmek gerekiyor. Hem yaşadıklarımıza biraz gülümsemekten ne çıkar. Aldatıldığın gün duruma gülebilmekten bahsetmiyorum ama bunları travmatize etmektense hafife alıp biraz mizahi yönünden bakabilmeliyiz. Bu kitap bunun için size destek olabilir."

KİTAPTAN...

"Aşkın Pek Kişisel Anatomisi" Resimli Aşk Ansiklopedisi kitabından ilginç bölümler...

AŞK YAPMAK

Anlamı: *Neslimizi üretemeden sevişirken, nefsimizi tüketmek*

Doğum kontrol yöntemleri sayesinde neyse ki artık seviştiğimiz kadar üremiyoruz. Modern dünyanın cinsel uyarıcılarını ve cinselliğin ne kadar ulaşılabilir olduğunu göz önünde bulundurursak, korkunç bir nüfusa sahip olabilirdik. Neyse ki üremiyoruz tabii ama bir yandan da ne yazık ki tükeniyoruz.
Günümüzde aşk en çok yapılan şey. Eskiden kapalı kapılar arkasındayken, monogamken, bir tek kişiyle ama çokken şimdi her yerde, poligam ve çok kişiyle çok.
Eskiden yaşam yaratan sevişme eylemi şimdi yaşam depoluyor sanki. İnsanlar bir yaşama daha değip geçerken orada neredeyse hiçbir iz bırakmıyor. Erkekler tohumlarını saçmıyor, kadınlar yumurtalarını döküyor. Nasıl üreyeceğiz sorusunun cevabını başkalarına bırakırsak nefsimizi nasıl tüketeceğiz? Aşk yaparak, aşk üreterek… Çocuk olmasa da arkamızda yaşayan başka bir şey bırakarak, birlikte bir yaşam yaratabileceğimiz ihtimalini saklı tutarak, doğumu kontrol edip kendimizi kontrol etmeyerek. Yeterince aşk yaparsak bizi sürekli dürten duygularımız susar mı bilmiyorum. Ama aşkı üretmek gerek, hepsi tükenmeden.



AYAKÜSTÜ AŞK

Anlamı: *Oralardan geçerken aşka da uğramak*

Aşk bir ritüel olsa da, bazı durumlarda, özellikle her şeyi denemek gibi bir acelen varsa hızla tüketilebilir. Ayaküstü atıştırılır ve yola devam edilir. Kişinin acelesi olduğu için, "Ben daha önce hiç böyle olmadım, böyle hissetmedim" gibi cümleler acilen telaffuz edilir, büyük laflar peşi sıra gelirken, iki kişi de sanki yarın ayrılacaklarmış gibi hızla severler birbirlerini.
Hemen arkadaşlarla tanışılır, iş bazen ailelere kadar varır. İkisi de sanki birbirlerini yıllardır tanıyormuş gibi hissederler çünkü yıllarca tanıyacak vakitleri yoktur. Bu ilişki bir süre sonra sessiz sedasız sanki hiç yaşanmamış gibi biter. Eğer iki taraftan biri kendini söylenenlere kaptırdıysa onun için etkisi yıllarca sürebilir. Ayaküstü aşkı hazmetmesi zor olabilir.
Ama işte aslında, nasıl birden kaybolduğunu anlamadığın yoğunluk, aşkın çokluğundan değil zamanın kısalığındandır.

BEKARET KEMERİ

Anlamı: *Bakire kadınlardan korkan erkekler*

Kadınlar ilk ilişkilerini yaşadıkları erkekleri epey korkutur. Aşkı ve ilişkiyi sadece romantik komedilerden izlemiş kadın, en az sevişmeyi pornodan öğrenen erkek kadar





tehlikelidir. Hikayedekileri kafasında kurmaya devam ederek, erkeğin bütün hareketlerini Hugh Grant'le karşılaştıracak, aradaki farkı görünce de daha ilk ilişkisinde bu kadar anti-romantik bir şeyle karşılaşmanın dramını yaşayacaktır. Adamın anti-romantik olduğu falan da yoktur aslında. Sadece o filmleri ya bir kadın ya da ticari zekası olan bir kadın için yazmaktadır, o kadar.

CUMARTESİ GECESİ KADINI VE PAZAR SABAHI KADINI

Anlamı: *Ezeli kafa karışıklığı*

Cumartesi gecesi kadınları gecedir, geçicidir, karanlıktadır. Bu yüzden kusurları hep saklıdır ve hep çekicidirler. Çekici olmaları ironik olarak onları geçici yapar çünkü elde edilmek ve bırakılmak isterler. Tek gecede kalmak onları üzmez çünkü zaten peşinde oldukları şey budur. Cumartesi gecesinde kalmak için orada bırakılmak gerekir. Tadında ve tadı damağında yaşanan bu şey, ne bir ilişki ne de bir çelişkidir onlar için.
Pazar sabahı kadınları cumartesi gecesi orada olmasalar da pazar sabahları mutlaka kahvaltıdadırlar. Kalıcıdırlar, sıcaktırlar, aydınlıktadırlar. Bu yüzden kusurları hep açıktadır ve onlara rağmen sevilirler. Kusurlarına rağmen sevilmenin rahatlığı üzerlerindedir. Bu rahatlıkla sonsuza kadar kalmanın peşindedirler. Pazar sabahı kadınları kahvaltıdaki zeytinin tadı kadar alışılmış, cumartesi gecesi kadınları o son tekila kadar akıldışıdırlar.

ÇANTA İLİŞKİ

Anlamı: *Yanından ayrılmayan sevgili*

Bazı durumlarda hayat çok tek kişiliktir. Otobüste tek boş yer vardır, o konsere bir tane bedava bilet bulmuşsundur, bir porsiyon karnıyarık kalmıştır.
Ama sen iki kişisindir. O zaman sen de ayakta durur, evde oturur, bezelye yersin. Yanında çantan varken barda bir türlü rahat dans edememek gibi, vestiyere bırakmaya da kıyamamak gibi. Çantasız dolaşmak risklidir. Her an tanıdık, sana ait olan, bildiğin şeylere ulaşmak isteyebilirsin. İşte tıpkı böyle, yalnızlık da risklidir. Çünkü insan her an sevilmek isteyebilir. Çantanı yanından ayırmamak istiyorsan ya da istediğin an ulaşamamaktan korkuyorsan, dans etmemeyi seçersin. Çanta ilişkiyi tercih edersen de hiç tek olmamayı seçmiş olursun. İki kişilik hayaller kurup, kendine kazak alırken ona da almak, tatil programını denk getirmeye çalışmak, banyonu her zaman toplu tutmak, yatağın hep sol tarafında yatmak, yemeğinden hep bir çatal ayırmak ağırlık yapar ama zamanla. Tıpkı başta hafif gelen bir çantanın yürüdüğün kilometre arttıkça demir gibi ağırlaşması gibi. Çantadan vazgeçmek içindekilerden vazgeçmek demek değildir yine de. Cebine aldığın birkaç şeyle bazen de çantasız yürüyebileceğini unutmamak gerekir. Her yerde yanınıza sevgilinizi değil ama hissettiklerinizi almayı deneyebilirsiniz. Kalp ağrıları için birebir.

ÇARŞAFA DOLANMAK

Anlamı: *Yatakta yakın, ayakta uzak olanlar*

Sevişme sonrasında birkaç klişe vardır ki bunlar filmlerden mi hayatımıza girmiştir, hayatımızdan mı filmlere girmiştir bilinmez: Sigara içmek, karşısındakinin ne düşündüğünü öğrenmek, tavana bakmak ve çarşafa dolanıp ayağa kalkmak…
Çarşaf bir süre önce iki kişinin şehvetinin altında ezilirken şimdi birini diğerinin şiddetinden korur. Sevişirken tutkunun altına saklanan defoları sevişme sonrası diğerinin önüne sermek istemeyebilir kişi. Defosu yoksa ve kendinden eminse dahi görünmek istemeyebilir tüm çıplaklığıyla. Filmlerin sansürü değildir sadece yani bu. Biz kendimizi de sansürleriz çokça. Çarşaf sevişirken ortaya serdiğin kişiliğini saklar, sakınır. Kendinden geçmişken ele verdiklerini geri alır. Kendine en uzak ve en yakın olduğun andır sevişme anı. Aslında içinde olan sen çıkar ortaya, yakınlaşırsın ama bir yandan da kim olduğunu bilmediğin bir senle karşılaşıp şaşırırsın. Duyguların da çarşafa dolanır. Çarşaf iyidir bu yüzden. Hem açık vermemek için hem açıkta kalmamak için.

DAMSIZ SEVİLMEZ

Anlamı: *Sadece sevgilisi olan insanlardan hoşlanabilmek*

Yalnızken, hayatınıza kimse girmezken, hayatınıza giren ilk kişide musluğun birdenbire açıldığı oldu mu hiç? Bir insan yalnızsa daha az ilgi çekicidir. Özellikle bir erkek eğer biriyle birlikteyse iki kez çekicidir. Hem kendi

çekiciliğine hem de birlikte olduğu insanın çekiciliğine sahiptir. Şöyle ki, bir adam, diyelim ki doktor, doktorları çekici bulan biri için yaydığı mesleki iyonları tamamlamış durumda ve diyelim ki bu adamın modacı bir sevgilisi var, bu onu modadan da anlayan, yani yaratıcı yönü kuvvetli bir de yapıyor ve dolasıyla doktorlardan hoşlanan yaratıcı kadınlar için çekileceğini iki katına çıkarıyor. Üstelik bu adam biriyle birlikte, yani sevebiliyor, potansiyelini ilişkisiyle gözler önüne seriyor.
Aynı şey erkekler için de geçerli tabi. Cinslerden bağımsız, zaten birinin tercih edildiğinin aşikar olması, vitrindeki "sold out" (satıldı) yazısı gibi elde edilmesi zor ama elde edilebilir biri yapar insanı.
Ama kadınlar bu konuda kesinlikle daha vahşi. Bir kadın, hayatındaki diğer kadınların birdenbire sevgilisinin etrafında topladığına tanık olabilir. Bu aslında ondan da kaynaklanan bir durumdur. Güzel giyinen, görünen, konuşan, seven kadınlar insanda yerinde olma isteği uyandırır. O kadının çantasından almak ve erkek arkadaşından hoşlanmak bazen aynıdır.

DİGMALİONİZM

Anlamı: *Heykelle sevişme fetişi ya da pasifle aktifleşme*

Digmalionizm literatürde heykelle sevişme fetişi olarak geçer. Peki bir insan neden bir heykelle sevişmek ister? Ya da daha spesifik bir tür üzerinden gidelim, erkekler ilişkide varlığı yok derecesinde itaatkar kadınlardan neden hoşlanır? Erkek cinsi için egemenlik önemlidir, bunu biliyoruz. Yerleşmek ve sahiplenmek için bazen sadece kendi varlığı etrafında kurulu bir düzeni hissetmek isterler. Karşısındakinin varlığıyla şekillenme, değişme ihtimali onları korkutur.
Heykelle sevişmek de böyledir işte. Karşısında tamamen sahip olabileceği etkiye tepkisi olmayan bir şey vardır. Karşısındakisine bir şey hissettirmek için değil kendi hissetmek için dokunur sadece. Kendisi için harcar bütün enerjisini.
Dahası karşısındaki tepki vermeyerek onun her hareketini her davranışını meşrulaştırır. Sadece kendi kendini değerlendirebilme lüksü kazandırır insana heykel gibi cansız seven ve sevilenler. Susanlar, varlığıyla egoları rahatsız etmeyenler.

DOPAMİNG

Anlamı: *Dopamin sahibi kişilerin kendilerini seksi hissetmeleri, ilişki dopingi*

Seksi hissetmek için aşık olmak, karşındakini aşık edebilmek için de seksi hissetmek etkili olabilir. Bunun da bir açıklaması var, pek tabii hormonlar. Dopamin, vücutta doğal olarak üretilen bir kimyasal ve seksi hissetme ve hissettirme konusunda epey çalışkan.
Dopamin beyinde reseptörleri aktive ederek nörotransmiter olarak görev yapar. Ayrıca, hipotalamustan da salgılanır ve kana karışarak nörohormon göreviyle tam bir iletken rolü oynar. Nörohormon olarak görevi hipofizin ön lobundan prolaktin salgılanmasını baskılamaktır.
Tıp dilini bir kenara bırakıp aşkın diline geri dönersek dopamin bütün bu göreviyle kişinin kendi güzel ve seksi hissetmesine yol açar.
Aşkla salgılanması artan dopamin aslında ne cildi güzelleştirir ne saçları parlatır. Değiştirdiği şey algıdır. Salgılandığı süre boyunca insanın kendini dünyanın en güzeli hissetmesine ve karşısındakine de bu algıyı geçirmesine yol açar. Yani aslında karşıdakinin hissettiği, dopaminin etkisine bir tepki gibidir.
Bu etki, zamanla hormon etkisini azaltsa da artarak devam eder.
Dopamin insanın bir kere sevişmesini sağladı mı artık iş fiziksel olmaktan çıkıp psikolojik düzeye ulaşmıştır.
Çünkü ne kadar çok sevişirsen o kadar çok sevişir, ne kadar çok sevilirsen o kadar çok sevilirsin.
İlk çekimi dopamin sağlar ama daha sonra aşk aşkı çeker. Yalnızlık da yalnızlığı. Bazen sırf bu yüzden uzun yalnızlıklara, manasız da gelse bir sevişme arası vermek önemlidir.
O pek anlamı olmayan sevişmede dopamin salgısı vücutta tekrarlanır ve güzelliğinizi size hatırlatır. Böylece siz daha anlamlı bir ilişki için ihtiyacınız olan parlaklığı geri kazanırsınız.

SABAH HALÜSİNASYONU

Anlamı: *Birdenbire aşık uyanmak*

Erkekler, sabahları ilk önce erkek olduklarını hatırlayarak uyanır. Güne böyle başlarlar. Gün boyu da bu böyle devam edecektir. Kadın kadınlığını unutmaya meyilliyken, erkek sürekli hatırlatma halindedir. Güzel bir uykudan sonra, erkek olduklarını hatırladıkları o sabah saatlerinde yanlarında yatan kadının da kadın olduğunu fark ederler. Sabah sahneleri o yüzden hep çok güzeldir.
Uyanmak istememek, yatakta cilveleşme halleri, kadın ve erkek olmak, sarılmak, sarmalamak...
Sabahları hep çok aşıksınızdır.
Erkek erkekliğini hissettikçe kadına kadınlığını hissettirir çünkü. Kadınlar kendi başlarına bunu hissedemezler ya da acizdirler demek istemiyorum.







Sadece farklıdır kadın ve erkek. İyi ki...
Sabah tavana vuran o aşk akşama kadar tabana doğru yayılır. En son gece sürünerek girer içeri çoğu zaman. Çünkü erkek de, kadın da gün boyunca başka şeyler hatırlar ve hatırlatırlar birbirlerine. Hatırlatmak konusunda kadınlar çok iyidir. Sabah saatleri hayallerin, öğle vakitleri gerçeklerin. Akşam biraz da size bağlı, gerçekleri abartmazsanız ve ağırlaştırmazsanız, akşam kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

SELF SEVİŞ

***Anlamı:** Senin sevmene gerek kalmadan kendi kendini sevenler*

Biri birini sever, o birinin sevdiği biri de kendini seviyorsa tek birini seven iki kişi vardır ilişkide. Denklemlerin hepsine aykırı. İki kişi bir kişiyi ama hiç kimse diğer kişiyi. Bu dünyanın en saçma matematiği; o kadar sık çıkıyor ki karşımıza. "Matematik gerçek hayatta ne işimize yarayacak?" diyenlere sesleniyorum: Keşke dinleseydik dersleri!
Bazı insanlar kendilerini o kadar çok severler ki, sevgileri kendilerine yetmez diye bir başka kişiye de dahil etmek isterler bu ilişkiye. Yani daha çok sevebilmeleri mümkün olsa kendilerini, o kişiye ihtiyaç bile duymayabilirler ama kapasite sınırlıdır işte. Diğerinin sevgisini de kendi öz sevgilerine katıp konforlu ortamlarını sabitleştirir, sıcacık sobalarına bir odun daha atarlar.
Peki, siz ne yapacaksınız bu ilişkinin içinde? Sürekli "ben" diyen, sürekli kendini seven, size de kendini sevdiren biriyle içinde sizin olmadığınız bir hikaye yaratıp durmaya devam mı edeceksiniz?

SCROTUM

***Anlamı:** Erbezi, tohum saçıcı*

Erkeklerin saçıcı, kadınların toplayıcı olduklarından bahsetmiştik. Erkeklerin tohumlarını dışarıda taşımaları, kadınların içlerinde gizlemeleri de bu yüzdendir. Erkek eksilmek ister, kadın tamamlamak. Erkek bulunsun ister tohumları, kadınlar onları saklamak. Erkek üretmeye hızla devam eder. Bu yüzden tohumları değersizdir. Kadın ayda bir yenilenir, erkek her an.
Aynı olmamız nasıl beklenir? Hayatta hak ettiklerimiz, kazandıklarımız her şey eşit olmalı ama aynı hissetmemizi bekleyen, bizi karakterde eşitlemeye çalışanları anlamıyorum. Farklıyız işte. Farkımız ilk önce bedenimizde. İçeride ve dışarıda. Saçan ve saklayan.

TAMPERAMAN

***Anlamı:** Kişinin içindeki cinsel yoğunluğun yaydığı enerji*

Sazlı, sözlü bir gecede sazdan sözden daha çok sesi çıkanlara bir bakın. Kalabalık bir masada sesleri en uca yetişsin diye ses tellerine yüklendikçe yüklenirler. Fark edilmemeleri mümkün değildir ama fark edilme çabaları hüzünlendirir. Oysa çok neşeli, çok seslidirler, üzülecek bir yanları yoktur baktığında ama yine de bu ekstralar başka bir şeyin üzerini kapatmak için gibidir.
Tamperaman, insanın iç enerjisi ve ritmidir. Bayılırım tamperamanı yüksek insanlara. Daha içeri girdikleri anda arkadan müzikleri de gelir. Kalplerinin atışını duyarsın sanki ses tonlarında. Arada şakırlar farkında olmadan. Böyle insanlar yüksek sesle konuşmazlar, ses tonları yüksektir sadece. Fark edilmek için çırpınmazlar. Varlıkların altı doğuştan çizilidir. Sessiz kalsa bile sesini duyuyor gibisinizdir. Çünkü insanın içi çıkar dışına. Çabalamak değil hissetmektir esas olan. Ben güzelim diye bağıran kadın değil, güzel olduğunu hisseden kadın, güçlü olmak için çabalayan adam değil gücünün farkında olan adam esastır. Tamperaman içtir. İçtedir. Dışa ışığını yansıtsa da insanda daha fazlasının da olduğu duygusunu uyandırır. Çabanınsa içi boştur. Her şey dışarıdadır. Dışarıdakine bulaşırsan yeter, içeri girmek istemezsin. Hatta bir şey yapmana gerek yok, o gelir bulaşır sana. Biter sonra.
Kendisi içindir insanın tamperamanı, bu yüzden güzeldir. Başkasına bulaşsın ve ulaşsın diye uğraşılmaz, doğal ve olağandır. Bazen vardır, bazen yoktur. Olmadığında dışını varmış gibi ışıl ışıl boyamaya gerek yoktur.



TEN DOYUMU

Anlamı: *Birbiri için uygun tenlerin yaşadığı sağlıklı cinsellik*

Aşkla ilgili yapılmış en doğru tespit kesinlikle ten uyumudur. Aslında Resimli Aşk Ansiklopedisi'nin çoğu maddesinde yerini alan hormonlar yine başroldedir burada da. İki kişiyi birbirine ahenkle zamklayan o uyum, olmayınca olmuyor durumunun da açıklamasıdır. Bütün oklar ona doğruyken teniniz kabul etmiyorsa yapacak hiçbir şey yoktur. Kariyer, para, düzgün insan olmak... Hiçbiri ten uyumu kadar yaklaştırmaz sizi istediğiniz insana.
O uyum olduğunda her şey daha kolaydır. Kriterler teferruat kalır ve en doyurucu ilişkiler yaşanır. Bu uyumdan elde edene kadar başka şeyleri çok görmez gözünüz. Zaman da yoktur zaten görmeye çünkü birbirinizi keşfetmekle meşgulsünüzdür. Daha çok dokunarak. Bunun tadını çıkarın doyum yaşanana kadar. Ondan sonra karşınızdakinin gözünün üzerinde kaşı olduğunu fark edeceksiniz. Çok şaşıracaksınız başlarda. Sonra buna da alışacaksınız. Ten doyunca.

ÜZÜM SENDROMU

Anlamı: *Tat almak ama bağını soramamak*

"Üzümünü ye bağını sorma" kesinlikle kadınların kabul edemeyeceği bir atasözü. Bu atasözünü erkeğin ortaya çıkardığından neredeyse eminim. Kadın merak üzerine kuruludur çünkü. Bırakın o bağı, bağın tohumunun geldiği yer, onu eken el… Taa en başına, en başına gitmelidir ve her şeyi bilmelidir.
Yani erkeklerin kendilerini içinde çok rahat hissettikleri ucu açık ilişkiler, kadınlar için işkencedir. "Biz ne olacağız?" ya da "Biz neyiz?".

YATALAK

Anlamı: *Yataktan kalkamayan ilişki*

Libido fazlası olan insanların cinsel enerjileri bir ilişkiyi seksle sınırlayabilir. Yatalaklık durumu biraz daha farklı, burada sadece seksten bahsetmiyoruz. Yatay olarak daha mutlu olan insanlardan bahsediyoruz. Yatakta yemek yiyen, yatakta konuşan, sürekli uyuyan, sürekli oynaşan...
Bu çiftler dikey halde çok az şey paylaşır. Bazen saatlerce konuşmaz, yatağa girmeyi bekler. Sanki çözülmeleri için yorgan altı sıcaklığına ihtiyaç vardır, kanları sanki tam da o santigratta akmaktadır.
Yatalak ilişkiler için dışarısı tehlikelidir. Çoğu zaman birbiriyle ilgilenmez, ilgilendikleri an da yabancılaşıp tartışmaya başlarlar. Dışarıda kendileri gibi değillerdir; elbiseleri, egoları, karakterleri vardır. Yataktaki gibi çıplak ve arınmış olamazlar.
Yatalaklık olağan değildir yine de, elbet kalkmanız gerekecek. Biraz dinlenin ve ayaklanın en iyisi. Yalnız ya da onunla.

FERMUAR İLİŞKİ

Anlamı: *Sekse ulaşmanın pratik yolu*

Pul koleksiyonuyla başlayan hikaye bugün, "Mısır patlattım", "Kedimi sev" gibi türevlerine hızlıca evrilmekte. Pul tedavülden kalkınca seks de bitecek değildi. Başka hiçbir şey için değil de cinsellik için bir araya gelmek isteyen insanların arasındaki politik çabanın, aşk için harcanandan çok daha fazla olduğunun farkındasınızdır.
İsteğimizi net olarak ifade edemeyip, iki tarafın da aslında bildiği politik kartlara oynama durumu yüzyıllardır devam ediyor. Kimi zaman ağdalı romantik, kimi zaman didaktik seyreden bu süreç ezbere hareket edilmiş samimiyetsiz birleşmeler yaratıyor sonunda.
Cinselliğimiz aşkımızın hem DNA'sında var hem de onu öldürüyor. Habis bir hastalık gibi sanki. Alttan alta gizli gizli aşkı yok ediyor. Çünkü biz birleşmeleri öncelikle tutuyoruz.
Düğmeleri açmak, açtıkça görmek, yavaş yavaş sevmek kimin umurunda? Birden sahip olmak istiyoruz. Hırsla ve hızla. Aç kapa, pratik, uğraşmadan, tak tak.

ÖZLEM KARAKURT KİMDİR?



Sekiz yıl reklamcılık, dört yıl kreatif direktörlük yaptıktan sonra ilk kitabı "Aşkın Pek Kişisel Anatomisi" Resimli Aşk Ansiklopedisi'ni yazan Özlem Karakurt, kitabın konusunun aslında aşk, aşk acısı ve ilişkiler hakkında merak ettikleriyle ortaya çıktığını söylüyor ve "Bu kitabı yazarken kendi yaşadıklarıma, arkadaşlarımın yaşadıklarına uzaktan tekrar baktım. Komik ve eğlenceli yanlarını gördüm ve açıkçası rahatladım. Kişisel bir terapi gibiydi aynı zamanda. Belki yardımcı olacağı şey sizin de içinde bulunduğunuz ya da bir süre önce biten ilişkinize uzaktan bakıp anlam verebilmeniz olacak. İlişki aslında çok şey öğreten ve bilgiyle yürüyen bir şey. Aşk ne kadar aklımızı başımızdan alsa da ilişkide duygularımızdan çok ona ihtiyacımız olduğu kesin" diyor.

Hayatınızı değiştirin; NEGATİFTEN POZİTİFE



Hayatımız pek çok stres kaynağı ile dolu. Şikayet edip rahatlamak da bunun bir uzantısı... Ama sürekli şikayet etmeyi hayat tarzı haline getirmemek gerekiyor elbette. Bu durum, bir süre sonra zihinsel ve bedensel sağlığımızı olumsuz yönde etkilediği gibi, başkalarıyla olan ilişkilerimizi de sonlandırabiliyor... Peki ne yapmalı?

Elif Ergün Tuncer

Hepimiz bazen, farkında olmadan, bazı şeylerden şikayet ederiz. Eğer bu, konuşulan kişilerle bir ortak nokta ise, evet dertleşmek rahatlatıcı olabiliyor. Ama karşınızda sürekli şikayet eden biri varsa, bu sizi yorabiliyor. Peki ya bu sizseniz? Şikayet edip birilerinin enerjisini emiyorsanız? Düşünsenize, biri size sürekli pozitif enerji vermeye çalışıyor ama siz onu emip negatif enerjiye dönüştürüyorsunuz. Bu yüzden sosyal ilişkileriniz bozulma aşamasına gelebiliyor, en yakın dostlarınız sizden uzaklaşabiliyor. Hatta çiftlerde ayrılık nedeni bile olabiliyor. Mutluluk kaynaklarını, mutsuzluk nedenlerini ve çözümlerini Memorial Şişli Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog Gizem Mine Çölümlü ile konuştuk…

Düşünce sistemi büyük ölçüde istem dışı ve otomatik şekilde çalışıyor.

Herkesin zihni tanımlama ve yorumlama şekli kişiden kişiye değişiyor. Bu farklılığın temelleri ise aile ortamında atılıyor ve sosyalleşme sürecinde öğrenim kuralları ile biçimleniyor. Bazı insanlar bu sosyalleşme sürecinde olumlu şeylerden çok olumsuzluklara yoğunlaşıyor. Olumsuzluklara odaklanmak ise sebat etmekten çok pes etme eğiliminde olduğumuzu gösteriyor. Bütün olumsuz duygular içinde en genel tanım ise mutsuzluk. Herkesin üzerinde hemfikir olduğu genel bir "mutluluk" tanımı olmasa da, bir kişinin hayatının toplam kalitesine "olumlu" bakış açısı ve değerlendirme şekli onun mutluluk düzeyidir diyebiliriz. En zengininden en fakirine, en yalnızından en ünlüsüne herkes istisnasız mutlu olmak için bir uğraş ve çaba içinde olmasına rağmen, ne yazık ki büyük bir çoğunluğu yeterince iyi, yeterince güzel, yeterince zayıf, yeterince zengin ya da kötü bir çalışan olduğunu düşünerek kendini mutlu hissetmiyor. Bununla birlikte bu kişiler kendileri ile ya da çevresel pek çok faktör ile ilgili konularda şikayet edebiliyor. Bedensel sağlık, ekonomik durum, yaşam tarzı, aile ve sosyal ilişkiler, eğlenceli bir hayat mutlaka mutluluk düzeyi açısından çok önemli ancak bireyin duygusallık ve hareketlilik özelliklerini temsil eden, kalıtım ve öğrenme ile de zamanla şekillenen mizaç da insanın olayları biçimlendirme şekli üzerinde önemli ölçüde etkili. Kalıtsal olarak var olan, göreli tutarlı olan "olayları değerlendirme şeklimiz" bireyin gelişimi sürdükçe biçimleniyor. Olayları algılama ve değerlendirme sürecinde birey, yeni istekler, duygular, düşünce ve davranış şekilleri sergileyerek de bu değişimi şekillendiriyor."

SÜREKLİ ŞİKAYET ETMEKTEN KURTULMANIN BİRKAÇ YOLU

- **Düşünce şeklinizi değiştirin, pozitif bir tavır takının. Bunu söylemek kolay ama uygulaması zor görünebilir. Hayat karşınıza zorluklar çıkarsa da, onları kabullenip üstesinden gelmeye çalışın. Unutmayın, olumsuz şeyler sadece sizin başınıza gelmiyor. Hayat iniş çıkışlarla dolu. Ancak olaylara pozitif bir bakış açısıyla yaklaşırsanız, üstesinden gelmenin daha kolay olacağını göreceksiniz. İlk denemede başarılı olmayabilirsiniz tabii ama sakın yılmayın.**
- **Adapte olmaya çalışın. Hayatta hiçbir şey olduğu yerde, aynı şekilde kalmıyor, her geçen gün, hatta her geçen saatte farklı şeylerle karşılaşabiliyor. Değişimlere adapte olmak, bazı şeylerin üstesinden daha kolay gelmenizi sağlıyor. Tabii ki kötü bir olayla karşılaştığınız zaman**

Devamı arkada






Önceki sayfadan devam

acınızı yaşamalısınız ama bu olumsuz ruh halini sizi ele geçirmesine izin vermeyin.

• Herkesi, her şeyi yargılamayın. Buna kendiniz de dahilsiniz. Herkes hata yapabilir. Hiçbir şey kusursuz olmak zorunda değil. Altında yatan nedenleri, hikayeleri bilmeden insanları, olayları yargılamayın. Hem kendinizi, hem de karşınızdakini yıpratırsınız.

• Liste yapın. Her akşam, o gün neler yaşadığınızın bir listesini yapın. Başınıza minnet duyacağınız, "iyi ki" diyeceğiniz ne kadar çok şey geldiğine siz de şaşıracaksınız.

• Kendinizi izleyin. Sürekli işinizden şikayet ediyor musunuz? Belki başka bir iş veya mesleğe geçme kararını vermenin zamanı geldi. Hiç hobiniz mi yok? Bir tane edinmenin vakti gelip geçiyor belki de. En çok şikayet ettiğiniz şeyin ne olduğunu ortaya çıkartın ve durumu mutlu etmek için değiştirebilip değiştiremeyeceğinizi görün.



Kronik mutsuzluk nedenleri...

Mutlu ve iyimser insanların belirgin özelliklerine baktığımız zaman, bu kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarının farkına vardıklarını ve olumsuz durumla baş edebilecek becerilere daha fazla sahip oldukları görülüyor. Genel anlamda acıdan kaçınmak ve bedensel haz anlamından doyuma ulaşmak, belirli bir mutluluk düzeyi getirse de kendimizi iyi hissetme sınırlarımızı genişletmek için ruhen, fikren ve bedenen özgür olmak gerekiyor. İstemediğimiz işler yapmak, sevmediğimiz ve inanmadığımız bir amaç uğruna çalışmak kronik mutsuzluk sebebi. Diğer taraftan boş ve umarsız yaşamak da kronik mutsuzluk sebepleri arasında yer alıyor. Çevremizde şikayet ettiğimiz, bizi mutsuz eden etkenler varsa bunlarla ilgili çözüm yoluna gitmeli, çevremizdeki kişilerin de bu durumda olumsuz etkilenmesine neden olmamalıyız.

Mutluluk nasıl kalıcı oluyor?

Uzman Klinik Psikolog Gizem Mine Çölümlü, insanların mutluluk kaynağı haline getirebileceği şeyleri şöyle sıralıyor: "Mutluluğumuzu ve memnuniyetimizi kalıcı hale getirmek için gerekli olan bir diğer kavram da üretkenliktir. Problem çözen, ileriye giden ve sorumluluk alan kişiler kaçınılmaz şekilde tatmin duygusu içerisindedir ancak yaptığımız işler ve üretimimiz bizim için bir anlam ifade etmiyorsa, ne kadar uğraş içinde olursak olalım yine de mutlu olamayız. Bu durumda kişiye hayatı ile ilgili bu konuda önemli görevler düşüyor. Negatif olmak, negatiflik ve mutsuzluğu beraberinde getireceği için hayati anlamda gerekli düzenlemeler yapılmalı. Varoluşsal gerginliğimizin temel sebeplerinden olan gündelik hayatın kavgaları da bizi devamlı iç huzursuzluğa ve mutsuzluğa itse de, maalesef mutluluk için tek cümlelik mucizevi bir formül vermek mümkün değil ancak insanların birbirine ihtiyaçlarının giderek azaldığı modern hayatta, mecbur olmadığımız halde insanlar için karşılıksız bir şeyler yapıyor olmak da tatminkar mutluluk kaynaklarından biridir."

Uzman yardımı alınmalı

Klinik nitelikteki olumsuz duygu-durumda ise hissedilen mutsuzluk ve çaresizlik hissi kişiyi iş yapabilme, ders çalışma veya eğlenme gibi faaliyetlerden alıkoyan ve günlük hayatını meşgul eden yoğunlukta. Böyle bir durumda

ancak bir uzman tarafından uygulanacak bir tedavi ile kalıcı ve sağlam bir iyileşme sağlanabiliyor. Kişinin genel mutsuzluğuna sebep olan, yanlış inanışlar ve düşünce kalıpları yeniden yapılandırılıyor ve kişinin daha etkin bir biçimde sorunlarını yönetebilmesi sağlanıyor. Tedavi edilmeyen olumsuz düşünce yapısı ise önemli duygusal hasarlara, hayatı tehdit eden sağlık problemlerine, hatta intihara sebep olabiliyor.

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG GİZEM MİNE ÇÖLÜMLÜ UYARIYOR; BU BELİRTİLER DEPRESYONUN BAŞLANGICI OLABİLİR!

· Konsantrasyon problemi; karar vermede, hatırlamada sorun yaşamak.

· Açıklanamayan baş, boyun ve bel ağrısı yaşamak.

· Uykusuzluk ya da aşırı uyuyarak uyku değişikliği yaşamak.

· Enerjideki azalmanın sürekli bir yorgunluk yaşatması.

· Sorumsuz davranışların sebep olduğu dikkatsiz araba kullanma ya da kumar oynamak.

· Çaresizlik hissi, karamsarlık.

· Öfke ya da tahammülsüzlük, kendini ajite ve huzursuz hissetmek.

· Yineleyen ölüm düşüncesi, intihar girişimi.

Bu durumda mutlaka uzman yardımı alınmalı ve gerekli tedavi planlaması yapılmalı.

HİÇ SÖYLENMEDEN 5 GÜN

Kulağa nasıl geliyor? Yapabilir misiniz? Denemeye ne dersiniz? İşte size bir örnek...

• **PAZARTESİ:** En yakın arkadaşlarımdan birinin şehir dışındaki düğünü için işten birkaç gün izin almıştım. Pazartesi sendromunun üstüne, bir de aldığım izin yüzünden biriken işlere bak! Ya yaz ortasında yağan ve trafiği felç eden yağmur yüzünden geç kalmama ne demeli? Nasıl söylenmeyeyim ki? Tamam, derin bir nefes alıyorum ve kendime bir kahve ısmarlıyorum. O kadar güzel bir hafta sonundan sonra bir gün fazla mesaiye kalmamda sorun yok.

• **SALI:** Erkek arkadaşım akşam buluşmak istedi. Ama benim işlerim hala çok yoğun ve çok yorgunum. Ona ne kadar yorgun olduğumu anlatan bir mesaj attım ama sonuna gülücükler ekledim. Ne de olsa şikayet etmeyeceğim bir hafta olacak bu! Mesajın sonunda gülücük olduğundan mı bilinmez, "Peki, buluşmayalım" demek yerine, "Bu akşam yemekler benden o zaman" yazdı. Yaşasın, olumlu olmak işe yarıyor sanırım.

• **ÇARŞAMBA:** Ev sahibi aradı ve bir ay sonra evi boşaltmam gerektiğini söyledi. "Sadece bir ay içinde nasıl bir ev bulup taşınacağım ben? Nereye gideceğim? Onca iş arasında bunlarla nasıl ilgileneceğim?" soruları akşama kadar beynimi kemirip durdu. Ama şikayet etmeyecektim, kendimi zor tutsam da! "Her işte bir hayır vardır" diye düşünüp kendimi işe verdim. Akşama kadar tüm işlerimi bitirip arkadaş buluşmama yetiştim. Yemekte bir arkadaşım, bir başka arkadaşının iş için bir seneliğine yurt dışına gitmesi gerektiğini ve evini bu süre içinde kiralamak istediğinden bahsetti! Şansa bak! Gerçekten olumlu düşünceler olumlu olayları getiriyor sanırım. Şu an oturduğum yere yakın olmasa da, sevdiğim semtlerden birinde olan bu eve bakmaya karar verdim.

• **PERŞEMBE:** Neredeyse tüm öğle yemeği boyunca bir arkadaşımın sevgilisiyle olan sorunları dinledim. Gerçekten tüm enerjimi alan bir konuşmaydı. Ama kendi kendime oflayıp puflayacağıma, açtım bilgisayarı ve yaz tatili için gideceğim yerin iç açıcı fotoğraflarına bakıp biraz hayal kurdum. Buna bir de soğuk kahve eşlik edince, kendime geldim.

• **CUMA:** En yakın arkadaşımın hastaneye gitmek için bana ihtiyacı oldu. Evine gidecek toplu taşıma aracı yoktu ve neredeyse bir saat taksi bekledim. Tabii ki arkadaşımın doktor randevusuna yetişemedim. Bugün çok söylendim ve hatta sinirden ağladım. Ama düşündükçe sorunun bende olduğunu bir daha kabullendim ve yıllardır ertelediğim ehliyet kursuna yazılmaya karar verdim.

NOT: Bu beş günü tamamen söylenmeden geçiremedim elbette ama elimden geldiği kadar şikayetlerimi azalttım. Ve gördüm ki, şikayet edip durmak bazen rahatlatsa da, fazlası enerjimi alıp götürüyor. Elimde olduğu kadar söylenmemeye ve olayların üstesinden gelmeye kesinlikle bir kez daha verdim. Herkese tavsiye ederim.

RÖPORTAJ

Formsanté Özel

BAŞAK PARLAK



SOL SAYFA
Victoria's Secret sporcu sütyeni, **₺189**
Adidas tayt, **₺309**
Puma saat, **₺154,50**

SAĞ SAYFA
Reebok sporcu sütyeni, **₺154**
Reebok şort, **₺167**
Nike havlu bileklik, **₺19**
Domyos/Decathlon dambıl, **₺28,99**

“KOŞMAK, HEM ZİHİNSEL HEM DE BEDENSEL RAHATLATIYOR”



Deran Çetinsaraç

Fotoğraflar **Murat Sargın**

Styling **Tülin Demir**

Makyaj **Alp Kavasoğlu**

Saç **Akın Ünal**

Fotoğraf asistanı **Zehra Sargın**



Son dönemin en çok izlenen aile dizilerinden biri olan “Şevkat Yerimdar”da Esin rolüne hayat veren güzel oyuncu ***Başak Parlak,*** bu ay kapağımızı güzel gözleri ve fit vücuduyla süsleyen isim oldu.

RÖPORTAJ

Başak Parlak



Pink sporcu sütyeni, ₺189
Kalenji/Decathlon şort, ₺29,99
Geonaute/Decathlon saat, ₺21,99

Setlerin tozunu küçük yaşlardan beri yutuyor olmasına rağmen mütevazi kişiliğiyle beğenimizi kazanan Başak Parlak'ı yaptığı kısa tatil sonrası yakaladık. Yaz sezonunu çalışarak geçirecek olan güzel oyuncu, kameramızın karşısında birbirinden enerjik pozlar verdi. Düzenli spor alışkanlığının yanı sıra beslenmesine de dikkat eden Parlak, özellikle gıda ve kozmetik alışverişlerinde içeriklere dikkat ettiğini söylüyor.

GENELLİKLE DİZİLER YAYINLANDIKTAN SONRA FİLM OLUR, "ŞEVKAT YERİMDAR"DA İSE TAM TERSİ BİR DURUM YAŞANIYOR DEĞİL Mİ?
Evet, aynen öyle. Bu konuda bir ilkiz aslında. "Şevkat Yerimdar" projesine sinema filmi olarak başladık. Çok keyif aldığımız iki tane sinema filmi çektik. Bu projeyi televizyona uyarlama fikri filmlerin televizyonda yayınlanması ve çok izlenmesinden sonra ortaya çıktı. Aslında bir süredir planlanıyordu ama doğru zamanı bekledik.

İZLENME AÇISINDAN DİZİNİN İKİ FİLMİ DE GERİDE BIRAKTIĞI SÖYLENİYOR DOĞRU MU?
Doğru. Dizi bir süredir bekleniyordu zaten. Daha önce sinema filmlerinin sevilmiş olmasının avantajı var tabii. Reytinglerden çok memnunuz.

YAZ DİZİSİ OLMASI SİZCE BİR AVANTAJ MI?
Aslında yaz dizisi olarak başlamadık. Geçen sene ağustos ayında çekimlere başlamıştık ve sonbaharda yayına girmesi planlanıyordu. Kanal son anda fikir değiştirip yayın tarihini erteledi. Açıkçası pek bilemiyorum yaz sezonunda girmemizin ne kadar avantajını göreceğimizi... Sanırım onu yeni sezon başlayınca anlayacağız.

“EVDE HAYVAN BEŞLEMEK İNSANIN DÜNYASINI DEĞİŞTİRİYOR. DİŞİ BİR KEDİM VAR. YAVRUYKEN SOKAKTA BULMUŞTUM. EVCİL HAYVANLARIN PARA VEREREK ALINMASINA KESİNLİKLE KARŞIYIM!”

Başak Parlak



Domyos/ Decathlon kısa üst, **₺29,99**
Adidas tayt, **₺181**
Geonaute/ Decathlon saat, **₺37,99**
New Balance ayakkabı, **₺345**

DİZİDEKİ ROLÜNÜZÜ BİRAZ TANITABİLİR MİSİNİZ?
Dizide Esin'i oynuyorum. Esin, varlıklı bir ailenin tek kızı. El bebek gül bebek büyümüş, hiç yokluk çekmemiş. Paris'te okumuş ve uzun yıllar orada yaşamış. Resim sanatçısı, aynı zamanda seramik ve heykel de yapıyor. Annesini çocukken kaybetmiş. En değer verdiği insan babası. Babasının özlemine dayanamayıp İstanbul'a temelli yerleşmeye karar veriyor. Esin, doğduğu büyüdüğü topraklarda bir sanat galerisi açmaya karar veriyor. Bu vesileyle Balat'a taşındıktan ve Şevkat'le tanıştıktan sonra hayatı değişiyor ve kendini yeniden keşfetmeye başlıyor.

ŞEVKAT KARAKTERİ MAHALLENİN DELİKANLISI AMA SANKİ BİRAZ MAÇO TARAFLARI MI VAR?
Evet, tam bir mahalle delikanlısı. Hala mahalle kültürünün yaşatıldığı yerlerde çok benzerine rastlayabileceğiniz karakterlerden. Şevkat öfke kontrol problemi yaşıyor. Kaba saba halleri var. Bazı durumlarda maço halleri var tabii. Ama çok iyi kalpli, yardımsever ve doğru bir adam. İnsanlara kötü örnek olabilecek bir özellik taşımıyor. Bu bizim, özellikle de Özgürcan Çevik'in çok dikkat ettiği bir durum.

SİZCE ESİN VE ŞEVKAT BİRBİRİNE UYUYOR MU? ESİN SİZCE ŞEVKAT'İN HANGİ ÖZELLİKLERİNİ BEĞENİYOR?
Esin ve Şevkat asla birbirlerine uymuyor. Zaten gün gibi ortada. Diziyi bir kez izlemiş herkes aynı yorumu yapacaktır. Ama birbirlerinden bu kadar farklı olmaları onları birbirine çeken en kuvvetli şey bir taraftan. Şevkat, Esin'in daha önce tanıdığı hiç kimseye benzemiyor. Şevkat'in dürüstlüğü, yardımseverliği, vicdanı Esin'i en çok etkileyen özellikleri.

DİZİDE NEDEN SÜREKLİ TAVUK GIDAKLIYOR?
Dizide bazı sahnelerde karakter gerçekçiliği açısından gerekli olduğu için televizyonda kullanamayacağımız

kelimeler kullanabiliyoruz. Bu kelimeleri de tavuk gıdaklamasıyla sansürlüyoruz

YAN KARAKTERLERİ GÜÇLÜ BİR DİZİ, SETTE DENEYİMLİ İSİMLERLE BİR ARADA OLMAK NASIL?
Dizinin başarılı olmasının en önemli sebeplerinden biri de bu zaten. Güzel enerjilerini ve tecrübelerini esirgemeyen, projeyi çok seven değerli oyuncularla çalışıyoruz. Benim için çok ilham verici elbette. Esin'in babası Cevdet karakterini Salih Kalyon oyunuyor mesela. Onunla çektiğim sahnelerin yeri benim için çok ayrı. Her açıdan müthiş bir aktör. Hem çok keyif alıyorum hem de bir sürü şey öğreniyorum.

12 YAŞINIZDAN BERİ SET ORTAMINDASINIZ, ARTI VE EKSİ YÖNLERİ NELER OLDU?
Dezavantajları oldu tabii ki ama ben avantajlarının daha ağır bastığını düşünüyorum. Bir kere çalışma saatleri ve koşulları çok ağır. Okul hayatı biraz daha zorlaştı. Bir yandan sette olmak bir yandan dersleri kaçırmamaya çalışmak zordu. Erken yaşta çalışmaya başlamak bence yaşıtlarıma göre daha erken olgunlaşmamı sağladı, biraz hızlı büyüdüm. Üniversiteden mezun olurken bir mesleğim vardı mesela.

ÇALIŞMADIĞINIZ ZAMANLARDA NELER YAPARSINIZ?
Çalışmadığım zamanlar çok kısıtlı. Boş zamanlarımda önceliğim aileme vakit ayırmak oluyor. Sonrasında tatile gidiyorum. Tatil benim için çok önemli. Sette harcadığım enerjiyi yaptığım tatillerde depoluyorum. Yeni şehirler görmeyi çok seviyorum. Zamanım yettiğince farklı ülkelere seyahat ediyorum. Spor yapıyorum. Arkadaşlarımla vakit geçiriyorum. Resim yapıyorum.

İSTANBUL'DA GURME NOKTALARINIZ VAR MI ALIŞVERİŞ YAPTIĞINIZ?
Yeme içmeye çok meraklı bir tip değilim. O yüzden özellikle tercih ettiğim farklı gurme noktalarım yok. Peynirlerimi aldığım özel bir yer var sadece.

BESLENMENİZ NASIL? KİLONUZU NASIL KORUYORSUNUZ?
Beslenme konusunda öyle sıkı kurallarım, kısıtlamalarım olduğunu söyleyemem. Canım bir şey yemek istiyorsa kendimi tutmam ama bir önceki gün vücudumu yoracak bir şeyler tükettiysem bir sonraki gün hafif

"HAYATIN AÇTIĞI HER YENİ KAPI BENİM İÇİN SÜRPRİZ OLUYOR. UZUN VADELİ HAYALLER KURAN, PLANLAR YAPAN BİRİ DEĞİLİM. SADECE NELERİ TERCİH EDİP ETMEYECEĞİMLE İLGİLİ GENEL FİKİRLERİM VAR DİYEBİLİRİM."

Başak Parlak

BİLİNÇLİ BİR TÜKETİCİ MİSİNİZ? BİR GIDA ALIRKEN NELERE DİKKAT EDERSİNİZ?

Bilinçli olduğumu söyleyebilirim. Özellikle gıda ve kozmetik alışverişlerinde aldığım ürünlerin içeriklerine çok dikkat ediyorum. Mesela yediğim şeylerde palm yağı olmamasına özen gösteriyorum. Ya da aldığım kozmetik ürünlerde parabenin yer alıp almadığına mutlaka bakıyorum. Aldığım herhangi bir ürünün hayvanlar üzerinde test edilmemiş olması benim için çok önemli. Hayvanlar üstünde test edilen hiçbir ürünü kullanmam.

yemeye çalışıyorum. Çorba çok seviyorum, et tüketiyorsam yanında haşlanmış sebze yemeye dikkat ediyorum.

SPOR DÜZENLİ OLARAK HAYATINIZDA VAR MI? HANGİ SPORLARI YAPMAKTAN HOŞLANIYORSUNUZ?

Set programımıza göre mümkün olduğu kadar düzenli spor yapmaya çalışıyorum. Fitness için fırsat buldukça spor salonuna gidiyorum. Koşmak bana çok iyi geliyor, hem zihinsel hem de fiziksel olarak rahatlıyorum. Birkaç senedir snowboard yapıyorum. Bu yaz ilk defa dalış yaptım ve çok sevdim.

EVDE HAYVAN BESLEMEK İNSANA NELER KATIYOR? RAHATLAMAK İÇİN YAPTIĞINIZ ÖZEL ŞEYLER VAR MI? MASAJA GİTMEK, DOĞADA OLMAK VB.

Evde hayvan beslemek kesinlikle insanın dünyasını değiştiriyor. Benim Russian Blue bir dişi kedim var. Onunla vakit geçirmek beni çok mutlu ediyor ve huzur veriyor. Yavruyken sokakta bulmuştum. Bu konuda çok netim. Evcil hayvanların para vererek alınmasına kesinlikle karşıyım!

SİZCE İNSANIN KENDİSİNE YAPTIĞI EN BÜYÜK YATIRIM NEDİR?

Bence insanın kendisine yaptığı en büyük yatırım kendisini mümkün olduğu kadar fazla alanda geliştirmek. Bu hem insanın vizyonunu genişleten bir şey, hem de hayatta yeni kapılar açabiliyor. Öğrenmenin sonu yok. Öğrenilen her yeni bilgi hayatta karşınıza çıkan sorunların çözümünü kolaylaştırıyor.

HEM SAÇ HEM DE YÜZ BAKIMINDA NELERE DİKKAT EDERSİNİZ? GÜZELLİK RUTİNİNİZDE CİLT BAKIMLARI DA YER ALIYOR MU? "ŞU ÜRÜNÜ HİÇBİR ŞEYE DEĞİŞMEM" DEDİĞİNİZ BİR ŞEY VAR MI?

Hem saç bakımı hem de cilt bakımı benim için önemli. Saçıma kozmetik ürün çok kullanmıyorum. Mümkün olduğunca doğal içerikli ürünleri tercih ediyorum. Aktarda hazırlattığım bir yağ karışımı var. Haftada iki kez onu saçlarıma sürüp bekletiyorum. Çekimlerde zaten çok işlem gördüğü için günlük hayatımda mümkünse saçıma hiç işlem yaptırmıyorum. Cildimi yaz-kış yüksek koruma faktörlü kremlerle güneşten koruyorum. Ne kadar yorgun olursam olayım mutlaka çok iyi temizleyip nemlendiriyorum. Ayda iki kez cilt bakımı yapmaya gayret ediyorum. Kiehl's'ın avokadolu gözaltı kremini uzun zamandır kullanıyorum. Sanırım onu hiçbir şeye değişmem.

ÖNÜMÜZDEKİ YILLAR GERÇEKLEŞTİRMEYİ PLANLADIĞINIZ HEDEFLERİNİZ VEYA PROJELERİNİZ VAR MI?

Oralarda biraz doğaçlama hareket ediyorum diyebiliriz. Hayatın açtığı her yeni kapı benim için sürpriz oluyor. Uzun vadeli hayaller kuran, planlar yapan biri değilim. Sadece neleri tercih edip etmeyeceğimle ilgili genel fikirlerim var diyebilirim. Daha önce canlandırdığım karakterlerden farklı özellikteki roller daha cazip ve heyecan verici olacaktır diye düşünüyorum.



Sağlıklı motosiklet sürüşü nasıl olmalı?

Motosiklet sürüş kültüründe dünya rakamlarının gerisinde kaldığımız bir gerçek. Peki vücudunuzu koruyarak sağlıklı bir sürüş gerçekleştirmek için nelere dikkat etmelisiniz?

Ruken Akbay Gürtaş

Honda, X-ADV modelinin lansmanını, Kempinski Hotel Barbaros Bay Bodrum'da gerçekleştirdi. Biz de, motosiklet sürüşünün sağlıklı ve güvenli olması için dikkat edilmesi gerekenleri Honda Türkiye satış ve pazarlamadan sorumlu genel müdür yardımcısı Cem Özütok'a sorduk.

Sağlıklı motosiklet sürüşü için nelere dikkat etmeli?

Sadece motosikletin değil, sürücünün de 'sağlıklı' olması gerekiyor. Motosikletin bakımlarının yapılmış, tüm hayati sıvılarının eksiksiz olması önemli. Fren bakımlarının zamanında ve eksiksiz yapılmış olması hayatidir. En önemlisi tüm bu bakımların işinin ehli kimseler tarafından yapılması. Motosiklette hayati olan diğer önemli elaman ise lastik. Kullanılan motosikletin türüne ve sürücünün tarzına göre lastikler çok kısa sürede ömürlerini tüketebilir. Motosiklet lastikleri, otomobil lastiklerinden farklı olarak tasarlandıkları için mutlaka zamanında yenilenmeli. Görüldüğü gibi sağlıklı motosiklet sürüşü için yola çıkmadan alınacak olan önlemler, yoldakiler kadar önemli. Bir motosiklet sürücüsü, otomobillerin kendini fark etmesini beklemeden, trafikteki otomobiller dahil tüm diğer unsurları fark etmeli.



Cem Özütok

Trafiğe çıkmadan önce alınacak motosiklet eğitimi ne kadar sürmeli?

Türkiyede motosiklet sürücü belgesi veren kurslarda alınan eğitim sadece motosikleti yürütüp durdurmaya yettiğinden yola çıkmadan önce mutlaka iyi bir eğitim alınmalı. Bizim verdiğimiz iki günlük başlangıç eğitimi yola çıkmak için yeterli. Ancak daha uzun yollar yapılmak isteniyorsa ileri eğitim kurslarını almak hayat kurtarıyor.

Sağlıklı motosiklet sürüşüyle ilgili yaptırdığınız son araştırmadan çıkan sonuçlar neler?

Yaptığımız araştırmalar Türkiye'de motosikletin tehlikeli olduğuna ilişkin algının yüksek olduğunu ortaya koydu. Araştırmamız anne babaların ve eşlerin bu korkusunun motosiklete meraklı kişilerin bu hobilerini ya gizli olarak yaptıklarını (ki bu durumda çoğu zaman eğitimleri de eksik kalıyor) ya da motosikletten uzak durduklarını gösterdi.

Bu kaygıları önlemenin yolları hakkında bilgi verir misiniz?

Eğitimini tamamlamış kişilerin çoğunluğunu oluşturduğu bir motosiklet trafiği, motosikletle ilgili korkuları da aza indiriyor. Burada motosiklet kullanıcılarına da görev düşüyor. Motosikleti bir cambazlık aracı olarak görme eğiliminde olan geniş kitlelerin bu yargısını güçlendirmemeleri gerekiyor. Çünkü motosiklet bir akrobasi değil, ulaşım aracıdır.

TÜRKİYE'NİN EN ÇOK SATAN PRATİK EV FİKİRLERİ VE ALIŞVERİŞ DERGİSİNİN

Ağustos sayısının içinde yüzzzlerce fikir var!!!...



Lavanta desenleri ve dingin lila tonlarıyla, ağustosta yaşam alanlarında bir provans yolculuğu başlasın.































Dijital Dergi Aboneliği için;
www.eMecmua.com

DB
DOĞAN BURDA DERGİ



Antalya'da sağlıklı yaşam festivali



Body&Mind Festivali, mutlu ve sağlıklı yaşam konusunda uzmanlaşmış dünyaca ünlü eğitmenleri Antalya'da bir araya getirdi.









Ünlü pilates hocası Ebru Şallı, zumba eğitmeni Didem Zeybek, dövüş sanatı ile yogayı birleştiren budokon ve animal yoga ile Ateş Bağdaş, fitness ve Street dance uzmanı Mine Yılmazbilek ve Rusya ile Almanya'dan birçok yabancı eğitmenin katılımıyla Rixos Sungate'de düzenlenen Body & Mind Festivali yoğun ilgi gördü.

TATİLDE DE SPORA DEVAM

Body & Mind Festivali kapsamında Ebru Şallı pilates, Didem Zeybek zumba, Erdal Yurdakul kangoo jump, Nataly Kolesnikova stretching ve port de bras, Eugeniy Chausov aerobik ve step, Elizaveta Garitcyna ise power training eğitimleri verdi. Rixos Sungate, yaz sezonu boyunca da ağırlayacağı uluslararası eğitmenlerle tatilde spordan ve sağlıklı yaşamdan vazgeçemeyenlere hizmet vermeye devam edecek. Pierre Amman, Marc Oliver Kluike, Sergey Oleynikov, Grigory Churkaev, Vladimir Snezhik, Sigita Bausyte, Alexey Vasilenko, Paul Mavi tarafından 2004 yılında yaratılan ve 2012 yılından beri tüm dünyada populer olan Bokwa ve birbirinden farklı eğlenceli spor etkinliklerine ev sahipliği yapacak.

Diyabetle yaşama dair hep daha fazlası...

Diyabet hakkında bilmek istediğiniz her şey

diabetic LIVING

Engelleri kaldırın ve hareket edin! Sf. 72

Şimdi Tatil zamanı

Güneşten nasıl korunmalı, hangi ürünleri kullanmalısınız? Beslenme düzeninizi nasıl ayarlamalısınız? Yaz sporları arasından hangisini tercih etmelisiniz?

STRESE DUR DEYİN! Diyabet yönetiminde stres faktörü

AKDENİZ DİYETİNİ denemek ister misiniz?

EVDE EKMEK YAPIMI VE LEZZETLENDİRME ÖNERİLERİ

MEVSİM MEYVELERİYLE GELEN DOĞAL LEZZETLER

DOĞANIN MUCİZESİ LİMON İLE MUHTEŞEM TATLILAR

Kavun toplarının yaz sürprizi Sf. 72

Sayı 2017/01 7.50 TL. K.K.T.C 9.25 TL.

İLKBAHAR-YAZ 2017

20+ DİYABET DOSTU TARİFLER

MUTFAK SIRLARI

GÜNCEL YAŞAM

İDEAL SPORLAR

YENİ SAYI

YAŞAM

YEMEK

HAREKET

Diabetic Living Dergisi'nin yeni sayısında sizi neler bekliyor?

YAŞAM: Genel sağlık kontrolüne nasıl hazırlanmalısınız? Mikrobiyotikler hakkında neler biliyorsunuz? D vitamininin önemini biliyor musunuz, yeterince alıyor musunuz? Diyabet yönetiminde stres faktörünü nasıl aşabilirsiniz? Tatile çıkmadan öncesi ve sonrası için dikkat etmeniz gerekenler...

YEMEK: Akdeniz diyetini denemek isteyenlere lezzetli örnekler... En sağlıklı protein kaynaklarından hindi eti ile yapabileceğiniz harika sandviçler... Doğanın mucizesi limon ile muhteşem tatlılar... Sıcak yaz aylarında içinizi serinletecek soğuk içecekler ve mevsim meyveleriyle gelen doğal lezzetler...

HAREKET: Daha fazla hareket edebilmek için egzersiz önerileri

 www.diabeticliving.com.tr  facebook.com/diabeticliving.tr

 twitter.com/diabeticliving1  instagram.com/diabeticlivingturkiye



Vitamin almanın 10 ALTIN kuralı

Pek çoğumuzun ecza dolabında, kullanmasak dahi besin takviyeleri, vitamin destekleri bulunuyor. Peki bunlara gerçekten ne kadar ihtiyacınız olduğu hakkında bilgi sahibi misiniz? İhtiyacınız varsa da nasıl almanız gerektiği önem taşıyor.



1 Şekil önemli değil

Vitaminin tablet, şurup veya kapsül şeklinde olması hakkında endişelenmenize gerek yok. Bir çalışmaya göre yağ kapsülü halindeki D vitaminleri, tablet veya likit olanlara göre daha kolay emiliyor. Bir diğer araştırmaya göre B12 vitamini tabletlerini dil altı hapı şeklinde yutmanın da tablete göre bir farkı bulunmuyor. Kısacası hangisi sizin için daha rahatsa onu tercih edebilirsiniz.

2 Bazı vitaminleri bazı yiyeceklerle birlikte almalısınız

A, D, E ve K gibi yağda çözünen vitaminler içinde yağ bulunduran besinlerle beraber alındığında emilim daha iyi sağlanıyor. Bir başka araştırmaya göre ise uzmanlar D vitaminini en fazla yağ barındıran akşam yemeğinde aldığınız takdirde vücutta D vitamini seviyesini yüzde 50 daha fazla artırdığını söylüyor.

3 Gıdalarla kombine edebilirsiniz

Kepekli tahıllar ve fasulye gibi bol lifli besinler minerallerin emilimini yavaşlatabiliyor. Bu nedenle lifli öğün tüketirken takviye alımını daha önce veya sonraya bırakmalısınız. Bazı besinler tam tersini de yapabiliyor. Örneğin





sebzelerdeki demirin C vitamini ile emilimi daha kolay gerçekleştiriliyor. Bu nedenle ıspanak yemeğinizin yanında bir bardak portakal suyu tüketebilirsiniz.

4 D vitamini seviyenizi düzenli takip edin

Vücudumuz D vitaminini güneş ışığından alıp üretebiliyor ama uzmanlar bunu yetersiz buluyor; günde en az 10 mikrogram D vitamini takviyesi almanız öneriliyor.

5 Çok fazla almadığınızdan emin olun

Vitamin ve mineral takviyesi alırken aslında doz aşımı yapmanız biraz zor çünkü vücut bunların fazlasını atabiliyor. Ama vücutta depolanan A vitaminine dikkat etmeniz gerekiyor. Uzun süre boyunca ve fazla miktarda aldığınız takdirde baş ağrısı, mide bulantısı ile bir takım cilt problemlerine neden olabiliyor.

6 Ne kadar sıklıkta almanız gerektiği değişiyor

Çoğu multivitamin ve mineral günde yalnızca bir kez alınabiliyorken soğuk algınlığına iyi gelen ekinezya daha etkin olabilmesi için iki veya üç kez alınabiliyor. Gece veya gündüz olmak üzere belirli bir zamanda alınmasının daha etkili olduğuna dair bir kanıt yok ama her gün aynı saatte alıp bunu bir rutin haline getirebilirsiniz.

7 Günlük dozunuzu doktorunuzla ayarlayın

Vitaminler için önerilen günlük miktar Avrupa Birliği standartlarına göre ortalama kadın ve erkeklere göre belirlendi. Ancak hamileler gibi bazı grupların referans değerleri farklı oluyor. Örneğin genel popülasyon için önerilen folik asit miktarı 200 mikrogram iken hamileler için önerilen miktar 400 mikrogram. Hangi takviyeyi alırsanız alın doktorunuzdan mutlaka sizin için uygun olan dozu öğrenin.

8 RİSK GRUBUNDA OLUP OLMADIĞINIZI KONTROL EDİN

Kadınların ekstra demir ve iyota; çocukların çinko ve balık yağlarına; gençlerinse çeşitli minerallere ihtiyacı oluyor. Yiyeceklerden daha az besin maddesi emilimi sağlayabildikleri için yaşlı insanların B vitamini, kalsiyum ve magnezyum ihtiyacı daha fazla. Eğer vegan ya da vejetaryenseniz, uzmanlar B, D vitaminleri, iyot ve selenyum alınmasını öneriyor. Hamileyseniz veya planlıyorsanız da folik asit, D vitamini ve özellikle hamilelik için olan balık yağlarına ihtiyaç oluyor. Deniz ürünlerinden elde edilen Omega-3 yağları bebeğin beyin ve göz gelişimini olumlu etkiliyor.

9 Unutmayın bunlar takviye!

Her şeyin en doğalı makbül dolayısıyla vitamin ve mineralleri de almanız gereken yer besinler. Ancak düzensiz besleniyor, çok fazla işlenmiş gıda tüketiyor veya sağlığınızdan endişe ediyorsanız takviyelere başvurmalısınız. Unutmayın ki bu takviyeler yemek yerine tüketmek için değil yalnızca besinlerden aldığımız miktarla ihtiyacımız olan arasındaki köprüyü tamamlamak için.

10 Güvendiğiniz yerlerden alın

Sağlığınız için özellikle internet üzerinden Avrupa dışındaki ülkelerde satılan vitaminleri satın almamaya özen gösterin.

Havuz sefası

Serin sularda ferahladıktan sonra bastıran açlığınızı yatıştırmak için sağlıklı alternatifler; sebzeli pizzalar, dürümler, tazeleyici içecekler... Titanic Business Bayrampaşa Executive şefi Mehmet Kayahan, havuz partisi ya da kumsalda piknik için birbirinden lezzetli alternatifler hazırladı. Afiyet olsun.

Aytaç Özkardaş Gozzi Fotoğraflar **Ozan Kutsal**



Portakal vanilya şerbetli meyve salatası

MALZEMELER:
+ 100 g böğürtlen
+ 100 g frambuaz
+ 75 g çilek
+ 120 g yeşil elma
+ 140 g portakal
+ 100 g ananas
+ 75 g şeftali

SOS İÇİN:
+ 1 portakalın kabuğu ve suyu
+ 1 çubuk vanilya
+ 2 kaşık bal

HAZIRLANIŞI:
1 bardak su, bal, rendelenmiş portakal kabuğu ve portakal suyunu küçük bir tencereye koyun. Üzerine bir bıçak yardımı ile iç kısmını çıkardığınız vanilyayı ekleyin. Ara ara karıştırarak kaynatın. Kısık ateşte 10 dakika kadar pişirip altını kapatın ve soğumaya bırakın. Meyveleri yıkayıp temizleyin. Küp küp dilimleyin. Bir kapta tüm meyveleri ve soğutulmuş portakallı şerbeti karıştırın. Servis tabaklarına alıp üzerine çıtır krakerlerden koyarak servis edin.

Tavuk dürüm

MALZEMELER:
+ 1 adet tortilla (lavaş) ekmeği
+ 150 g tavuk göğsü, jülyen doğranmış
+ Birkaç dilim kırmızı kapya
+ Birkaç dilim sarı biber
+ Birkaç dilim yeşilbiber
+ 1 adet arpacık soğan
+ 1 diş sarımsak
+ Bir fiske tuz ve karabiber
+ 1 tatlı kaşığı soya sos
+ 1 çay kaşığı limon suyu
+ 1 dilim çedar peynir

GARNİTÜR:
+ Akdeniz yeşillikleri
+ Avokado püre
+ Salsa sos

HAZIRLANIŞI:
Bütün malzemeyi jülyen doğradıktan sonra sırasıyla soğanı, tavuk göğsünü, biberleri, sarımsağı ilave ederek tavada soteleyin. Daha sonra soya sosu ve limon suyunu ekleyin. Karabiber ve tuzla lezzetlendirerek ocaktan alın. Sotelediğiniz malzemeyi tortilla ekmeğinin içine koyun. 1 dilim çedar peynirini de ekleyip rulo şeklinde sarın. Fırında kızartıp ortadan keserek servis tabağına alın. Garnitürleriyle beraber servis edin.



Vejetaryen pizza

MALZEMELER (3 KİŞİLİK)

HAMUR İÇİN:
- 500 g un
- 10 g maya
- 10 g tuz
- 10 g şeker
- 5 g sıvı yağ
- 120 g su

İÇ MALZEME:
- 1 adet kabak
- 1 adet patlıcan
- Renkli biberler
- 1 kase mantar
- 1 kase enginar kalbi
- Roka
- Domates
- 1 kase domates sos
- Rende mozzarella

HAZIRLANIŞI:
Pizza hamurunun malzemelerini derin bir kapta karıştırıp yoğurarak hamur haline getirin. 30 dakika dinlenmeye bırakın. 160 gramlık bezeler haline getirerek porsiyonlara ayırın. Daha sonra hamuru merdaneyle 25-30 cm çapında ince bir şekilde açın. Üzerine bir kaşıkla ortadan başlayarak domates sosu yayın. Domates sosun üzerine rende mozzarella peyniri serpiştirin. Dilimlenmiş kabak, patlıcan, mantar, domates, enginar kalbi, kırmızı kapya, sarı biberi de pizzanın üzerine paylaştırın. 300 derecede ısınmış fırında kızarana kadar pişirin. Üzerine roka yaprakları serpiştirerek servis edin.



Etli sezar salata

MALZEMELER:

- 7 adet marul yaprağı
- 120 g ince bonfile dilimi
- 40 g sezar sos
- 3-4 dilim parmesan peyniri
- 1 dilim ekmek, küp kesilmiş, kızartılmış
- Tuz, karabiber

SEZAR SOS:

- 20 g ançuez
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 çay kaşığı üzüm sirkesi
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 kaşık zeytinyağı

Yumurta sarısı ve hardalı bir karıştırma kabında çırpma teli ile iyice çırpın. Üzerine yavaş yavaş zeytinyağını ekleyerek çırpmaya devam edin ve kıvam almasını sağlayın. Ezilmiş sarımsak, ançuezi ekleyip çırpın. Limonu ve sirkeyi azar azar ekleyip çırpmaya devam edin. Sezar salataya tadını veren sosunuz hazır.

HAZIRLANIŞI:

İnce dilimlenmiş bonfileyi ızgara tavada önlü arkalı pişirin. Marulları elinizle ufak parçalara bölün. Sezar sos ve kızarmış kroton ekmekleri ilave ederek iyice karıştırın. Daha sonra servis tabağına alarak, bonfile dilimlerini üzerine dizin. En son parmesan dilimlerini koyun. Taze karabiber çekerek servise hazır hale getirin.

Cevizle kaplanmış somon tava

MALZEMELER:
- ✚ 170 g somon fileto
- ✚ 1 kaşık ceviz içi, dövülmüş
- ✚ 3-4 adet kuşkonmaz
- ✚ 1 kaşık parmesan peynir
- ✚ 50 g patates püre
- ✚ Tuz, karabiber
- ✚ 1 kaşık zeytinyağı
- ✚ Bir tutam endivien salata

HAZIRLANIŞI:
Somon balığını tuz, karabiber ve zeytinyağı ile lezzetlendirip teflon tavada 3-4 dakika önlü arkalı pişirerek mühürleme işlemi yapın. Daha sonra fırın tepsisine alıp üzerine ceviz kaplayarak 180 derece fırında 6 dakika daha pişirin. Bu esnada haşladığınız kuşkonmazları da zeytinyağında 3-4 dakika soteleyin. Servis tabağına önce patates püresini koyun. Üzerine somon balığını oturtun. Sotelenen kuşkonmazları ve bir tutam endivieni de ekleyip üzerinde parmesan gezdirerek servise hazır hale getirin.



TİTANİC DETOKS:
Birer adet orta boy pancar, elma, havuç ve damak tadına göre taze zencefili katı meyve sıkacağında sıkın. Ardından taze sıkılmış bir çorba kaşığı limon suyunu ilave edip karıştırın.

DETOKS İÇECEĞİ:
1 büyük boy salatalık ve 4-5 adet nane yaprağını blenderdan geçirin. Taze sıkılmış bir çorba kaşığı limon suyunu ilave edip karıştırın.

ENERJİ DETOKS:
3-4 yaprak ıspanak, 1 orta boy elma ve damak tadına göre taze zencefili katı meyve sıkacağından geçirin. Taze sıkılmış bir çorba kaşığı limon suyunu ilave edip karıştırın.



Siz sorun uzmanlar yanıtlasın

Sağlık konusunda aklınıza takılan ya da sormaya çekindiğiniz sorular mı var? Artık merak ettiğiniz cevaplara kolayca ulaşabileceksiniz...



Sorularınız için **bizesorun@formsante.com.tr** adresine e-posta gönderebilirsiniz.

İmplant tedavisi gözümü korkutuyor

[S] Bir gün içerisinde implant tedavisi yapılabileceğini duydum, bu nasıl mümkün oluyor? Sürekli dişçiye gidip gelme düşüncesi beni korkutuyor.
Nalan K.

[C] Evet, uygun vakalarda ve önceden dikkatli, titiz bir hazırlık yapmak kaydıyla, aynı gün içerisinde hem implantın çene kemiği içerisine yerleştirildiği cerrahi işlemi hem de sonrasında üzerine bir protez yerleştirilerek diş eksikliğini gidermek artık mümkün. Bu yaklaşım tek diş eksikliklerinde olabildiği gibi, aynı çenede tüm dişlerin kaybedildiği durumlarda da uygulanabiliyor. Bir günde implant tedavisinin arkasında aslında tamamen dijital teknoloji var. Bu bize büyük bir hassasiyet ve hız kazandırıyor. Üç boyutlu radyografik görüntülemelerde, planlama yapmak için bilgisayar ortamında sanal modelleri oluşturmada, yerleştirilmiş implantın ölçülerinin alınmasında, implant ve protez arasında bulunan ara parçaların ve bunların üzerine yapılacak restorasyon ya da protezlerin üretilmesinde hep dijital teknolojiye başvuruyoruz. Tabii şunu hatırlatmakta fayda var; uygulamada nasıl bir teknoloji kullandığımız önemli ama bu asla bilgi ve deneyimin yerine geçmiyor. Tüm klinik dallarda olduğu gibi başarılı bir implant tedavisi için dikkatlice yapılmış bir tedavi planlaması sürecin ilk ve en önemli aşamasını oluşturmaya devam ediyor. İlk defa gelen bir hastada ihtiyaç duyduğumuz bilgileri topluyoruz. Hastanın beklentilerinden ağız içi durumuna kadar her şeyi gözden geçirip kaydediyoruz. Bu değerlendirmeler hem estetik hem de işlevle ilgili bilgileri kapsıyor. Dijital ortamda kaç implantla tedavi edileceği, implantların çaplarından hangi açılarla yerleştirileceğine kadar belirliyoruz. Önce hastanın üç boyutlu tomografi görüntülerini alıyoruz. Bu görüntüleri işleyerek çenelerin sanal modellerini oluşturabilen bilgisayar yazılımlarında tedaviyi ve tedavi işlemlerini planlıyoruz. Sanal ortamda sinir, sinüs vb gibi anatomik sınırlamaları dikkate alarak implantların hangi bölgeye hangi açıyla yerleştirileceğini, implant çap ve büyüklüklerini belirliyoruz. Hatta ihtiyaç duyduğumuz vakalarda bu dijital planlama dosyalarını kullanarak cerrahi sırasında implantın en az riskle kemiğe yerleştirilmesini sağlayan bir rehber de yapabiliyoruz. Sonra da implantları yerleştiriyoruz ama çok daha küçük cerrahi sınırlarında gerçekleşiyor bu işlemler. Hatta uygun vakalarda hiç kesi yapmadan ilerliyoruz. İmplant yerleştirildikten sonra, ağız içerisindeki konumunu kaydetmek için dijital ağız içi tarayıcılarını kullanıyoruz. Bu dijital verilerle yine bilgisayarda yeni bir sanal model elde ediyoruz. Model üzerinde implant içerisine vidalanarak sabitlenen ara parçaları ve üzerine gelecek restorasyonları planlıyoruz. Son olarak da bu dijital planlama verilerini kullanabilen bilgisayar kontrollü tornada bu parçaları üretiyoruz. Ve en basit implant tedavilerini tamamlamak için dört-beş randevu gerekirken, tüm bunları aynı gün içerisinde tamamlayabiliyoruz.

PROF. DR. HAKAN UYSAL- *Diş Hekimi*

KISA KISA

Ayşegül Uyanık Örnekal

CİLT BAKIMINDA YENİ BİR DÖNEM

Siberian Health markasının Experalta Platinum serisi, cildin ihtiyaçlarına kolayca adapte olurken, komple bakım ve erken yaşlanmanın önlenmesi ile yaşa bağlı ihtiyaçların giderilmesini sağlayan bireysel güzellik formülleri sunmayı amaçlıyor. Seride kullanılan, rejenerasyon ve antioksidan etkili Altay Bölgesi Reishi mantarı; kolajen sentezinin uyarılmasına, cildin bağışıklık sisteminin desteklenmesine yardımcı oluyor.



KENDİ BİLEKLİĞİNİZİ YARATIN



MOT Atelier'in Silver Line koleksiyonu, aksesuar tutkunlarına "Kendi MOT'unu yarat" mottosuyla merhaba diyor. İki ucu vidalı olarak tasarlanan bilekliklere elmas, pırlanta, zümrüt, yakut gibi değerli veya yarı değerli taşlar eklenebiliyor. MOT Ateiler'in tasarımlarına Beymen Zorlu'daki Collection Corner'ın yanı sıra www.motatelier.com adresinden de ulaşmak mümkün.



YAZLIK ALIŞVERİŞİNE DEVAM!

Marks & Spencer'ın "Hayatın her anı yaşamaya değer, iyi yaşayın, tadını çıkarın" sloganıyla sunulan kadın giyim yaz koleksiyonunun temalarına iki yeni seri eklendi. Ofis şıklığında "Zen", günlük giyimde ise "Humble" adıyla öne çıkan koleksiyonlar, maviden kırmızıya, asimetrik etek ve bluzlardan rahat kesim elbiselere dek birçok farklı parçadan oluşuyor.

GÜN BOYU CANLILIK VE IŞILTI SAÇIN

Dermalogica® Phyto Replenish Oil'in tüy hafifliğindeki yüz bakım yağı, cildin doğal koruyucu bariyerini güçlendirip yeniden yapılandırırken, çevresel stres faktörlerine karşı cildi korumaya da yardımcı oluyor. Ayrıca ince çizgileri yumuşatıp, gün boyu nemi cilde hapsederek çok daha canlı, ışıltılı ve nemli bir cilt oluşmasını hedefliyor. İçeriğindeki bitkisel bazlı aktifler, her gün cildin kaybettiği lipitleri geri kazandırmaya yardımcı olurken, sağlıklı ve canlı bir ışıltı sağlıyor.



VİTRİNİN YENİ YÜZLERİ SEÇİLİYOR

GAP'in her yıl yeni vitrin yüzleri seçmek için düzenlediği casting call projesi, bu yıl Elle dergisinin katkılarıyla gerçekleştirilecek. Proje kapsamında, farklı yaş gruplarından çocukların fotoğrafları, yapılan seçimle GAP mağazalarının vitrinlerini süsleyecek.



HER ANA AYAK UYDURUN!

Reebok, Sonbahar/Kış 2017 koleksiyonunda koşu kategorisinin en gelişmiş üyesi olan Reebok Print Smooth Ultraknit modelini koşu tutkunlarıyla buluşturuyor. Hafif koşular ve koşu içeren fitness antrenmanlarına uygun olan ayakkabının özel teknolojisi hareket esnasındaki esneklik ve denge ihtiyacında koşuculara yardımcı oluyor. Her stile uygun silueti ve geliştirilmiş üst yüzey teknolojisiyle ayağı destekliyor ve ayağın nefes almasını sağlıyor. Ayağın baskı noktalarını bulmaya yönelik geliştirilen dijital ayak haritası teknolojisine sahip olan Print Smooth Ultraknit; dış taban tasarımı ile ayağa ihtiyacı olduğu anlarda yastıklama sağlanmasına yardımcı oluyor.



SEVDİKLERİNİZİ MUTLU EDİN

MEO gifts, www.mutluetonu.com sitesinde sevdiklerinizin zevklerine uygun kategorilerde hazırlanmış ve özenle seçilerek özel kutusunda bir araya getirilmiş hediye seçenekleri sunuyor. Her kutu, elle yazılmış kişiye özel kart ve minik bir taze çiçek buketiyle alıcısına teslim ediliyor.



SAĞLIKLI VE UMUTLU BİR GELECEK İÇİN

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı, Steptember Projesi'yle Cerebral Palsy'li çocuklara destek olmayı amaçlıyor. 4 Eylül-1 Ekim 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilecek proje kapsamında, dört kişilik takımların günde 10 bin adım atarak bağış toplaması hedefleniyor. Ayrıntılı bilgi için http://www.steptember.org.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

FOTOĞRAFINI ÇEKİN, ÜRÜNÜ BULUN

Hepsiburada sunduğu teknolojik yeniliklere bir yenisini daha ekleyerek, 'Hepsiburada Çekbul' adlı özelliğiyle beğenilen ürünü internetten arayıp bulma zahmetini ortadan kaldırıyor. Hepsiburada Çekbul sayesinde ürünün fotoğrafı çekilerek tek tıkla bulunabiliyor ve istenilen ürün birkaç saniyede satın alınabiliyor. Hepsiburada, internetten alışverişi kolaylaştıran ve hızlandıran uygulamalarından birini daha hayata geçirdi. 'Hepsiburada Çekbul' adı verilen özellik sayesinde, gördüğü bir ürünü satın almak isteyen müşteri, fotoğrafını çekerek arama sözcükleri bile yazmadan ürüne Hepsiburada platformundan ulaşabiliyor.

İNTERNETTE BİR ÜRÜNE ULAŞMANIN EN KOLAY YOLU

Hepsiburada Çekbul'un online alışveriş deneyiminde bir kilometre taşı olduğunu belirten Hepsiburada Pazarlama Başkanı Yüce Zerey; "Hepimizin günlük hayatta yaşadığı deneyimlerden yola çıktık. Bir yerde bir ürün görürüz, adını bilemeyiz. Vitrinde bir ürün görürüz, fiyatını ve özelliklerini merak ederiz. Hepsiburada Çekbul bütün bu dertleri bitiriyor. Cep telefonundan Hepsiburada uygulamasına girip fotoğrafını çektiğimizde, ürün arkada çalışan yapay zeka teknolojisi sayesinde 1-2 saniyede Hepsiburada ürün listesinden bulunup müşterinin önüne geliyor" dedi. Müşteriyi doğru anahtar sözcükleri bulma ve arama yaptığı zaman karşısına çıkan onlarca sayfada dolaşma zahmetinden de kurtardıklarını belirten Zerey; "Teknolojinin sonu yok; biz de Hepsiburada olarak en yeni teknolojileri müşterilerimize sunmanın gururunu yaşıyoruz" şeklinde konuştu.



Bu ay

NE OKUMALI, NE İZLEMELİ, NE DİNLEMELİ?



ÇILGIN HIRSIZ 3

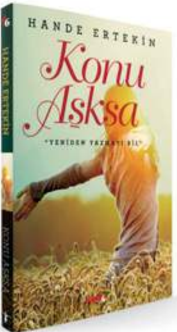
UIP FİLMCİLİK

7'den 70'e her yaştan izleyicinin keyifle izlediği serinin ilk iki filminde, kötü taraftan iyi tarafa geçen Minyonlar'ın patronu, çılgın karakter Gru, yıllardır kayıp olan ikiz kardeşi Dru ile tanışır. Dru, Gru ile son kez kötülük dolu bir işe imza atmak ister.
Yönetmenliğini Pierre Coffin ve Kyle Balda'nın yaptığı "Çılgın Hırsız 3" filmindeki karakterlere Steve Carell, Kristen Wiig, Trey Parker, Miranda Cosgrove, Dana Gaier ve Pierre Coffin sesleriyle can veriyor. Aksiyon ve macera tarzındaki bu keyifli animasyon filmi, 25 Ağustos Cuma günü vizyona giriyor.

KONU AŞKSA

Sayfa6

→ Edebiyat dünyasına tarihi bir aşk romanıyla giriş yapan televizyoncu Hande Ertekin, bu kez günümüzde yaşanmış bir aşk hikayesiyle okurun karşısına çıkıyor. Güzelliğinin zekasının önüne geçmesine asla izin vermemiş bir kadın, bilmediği bir şehirde, tanımadığı bir adamla geçirdiği üç günün ardından kendini duygularıyla mantığının savaşında bulur. Yapacağı tercihin, vereceği kararın, seçeceği yolun tüm hayatını değiştireceğini bilir.



TATLI NİYETİNE ÖPÜCÜK!

Hep Kitap



→ Nick O'Reilly, yaptığı yemeklerle olduğu kadar dış görünüşüyle de kadınların aklını başından alan bir şeftir. Ancak yaptığı yemeklerin eleştirilmesine hiç tahammülü yoktur! Gazeteci Claire de tam bunu yapar ve Nick'in yemekleri hakkında pek de hoş olmayan bir yazı kaleme alır. Alman yazar Poppy J. Anderson'ın "Aşk Tadında" üçlemesinin ikinci kitabı olan "Tatlı Niyetine Öpücük", eğlenceli konusunun yanı sıra leziz yemeklerin de anlatıldığı, keyifli bir roman.

KENDİ KENDİNE

DMC



→ MFÖ, 11 yıl aradan sonra tarihinde ilk kez akustik bir albüm çıkararak, "Kendi Kendine"yi müzikseverlerle buluşturuyor. Grubun alışılagelmiş, klasik sound'unun dışındaki bu çalışmanın en önemli özelliği kayıtlar sırasında hiçbir elektronik enstrüman kullanılmaması. 10 yeni şarkının yanı sıra "Acıyı Bal Eyledik" ve "Türk'üz Türkü Çağırırız"ın yeniden yorumlanışlarına da yer verilen albümde, gruba piyanoda Turhan Yükseler, perküsyonda Mehmet Akatay eşlik ediyor.

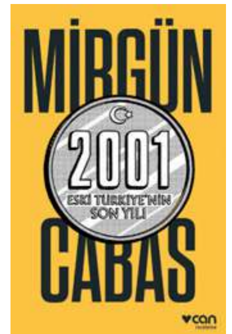
KORKU AĞI *Altın Kitap*

→ Jerusalem's Lot, küçük bir New England kasabasıdır. Her yerde olduğu gibi dedikodular, tuhaf tipler ve saygıdeğer insanlar yaşar. Korku ve gerilim edebiyatının usta kalemi Stephen King'in unutulmaz kitabı Korku Ağı bir kez daha okurlarla buluşuyor. 25 yıl aradan sonra yeniden çevrilen kitap, tam metin halinde okurla basıldı.



2001 ESKİ TÜRKİYE'NİN SON YILI *Can Yayınları*

→ Mirgün Cabas, 2001'in yani Eski Türkiye'nin son yılının hikayesini yeni kitabında anlatıyor. Siyasetten spora, politikadan ekonomiye, yaşanan krizlerden yolsuzluklara dek Türkiye tarihine damga vuran önemli olaylar, aktörlerinin ve tanıklarının da katkılarıyla 31 kısım tekmili birden kitapta yer alıyor.



Power System

LEAN & FIT



GERÇEK **ALMAN** KALİTESİ !

Carnipure™





www.karnitin.com